Revista del Consumidor

¿SABÍAS QUE SE FORTALECIÓ LA LEY FEDERAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR?

TU GASTO SEGÚN TU ETAPA DE ENAMORAMIENTO

¿QUÉ HACER SI... NO RESPETAN TU

PAQUETE LUNAMIELERO?

REPORTE ESPECIAL

¡CUIDADO, COYOTES DE CRÉDITOS INMEDIATOS AL ACECHO!

ESTUDIO DE CALIDAD PULSÓMETROS A LA PISTA

RADIOGRAFÍA CRÉDITO AUTOMOTRIZ

Revista del Consumidor

00492

FEBRERO DE 2018
NÚM. 492
$28 / ISSN 0185-8874

EL LABORATORIO PROFECO INFORMA
ESTE ARROZ YA SE COCIÓ

ATENCIÓN
TURISTA

Si contratas servicios turísticos **personalmente o por internet** verifica que el **sitio sea seguro,** y la oferta **real y confiable.**

¡En México pensamos en ti!

Más información:
http://bit.ly/AtenciónTurista

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

SECTUR
SECRETARÍA DE TURISMO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

PGR
PROCURADURÍA GENERAL DE LA REPÚBLICA

CNS
COMISIÓN NACIONAL DE SEGURIDAD

EDITORIAL

Estimados lectores:

En noviembre del año pasado los consumidores, comunidad a la que tengo el honor de pertenecer, recibimos una importante noticia: La Cámara de Diputados aprobó, con 384 votos a favor, las reformas a la Ley Federal de Protección al Consumidor. Para nosotros, en la Profeco, eso significa contar con facultades inéditas que harán que México tenga la legislación más avanzada en la materia, partiendo de la ley aprobada en 1992, con las modificaciones que entraron en vigor el 12 de enero pasado, un día después de su publicación en el Diario Oficial de la Federación como el decreto de reforma que ahora nos rige.

La ley reformada hace que el plazo de las garantías para los bienes adquiridos, que era de 60 días, suba a 90. A partir de ahora, los proveedores de servicios no podrán aumentar los precios con el pretexto de fenómenos naturales o contingencias sanitarias. En el caso de las ventas a domicilio, tiempos compartidos, por internet, mediatas o indirectas, los consumidores tenemos ahora el derecho de revocar nuestro consentimiento a la operación en un plazo de cinco días hábiles. Las casas de empeño verán modificadas sus condiciones de operación. Además, la Profeco tiene, a partir de ahora, carácter de autoridad fiscal, lo que le permite el cobro directo de las multas que impone.

Asimismo, se permite a los proveedores utilizar, con fines publicitarios, las investigaciones, encuestas y monitoreos efectuados por la **Profeco**. Se instruye la autorregulación publicitaria para, que previa a su difusión, se pida a Profeco una revisión de la publicidad vía el "copy advice".

En el campo de los viajes por vía aérea, la ley reformada establece que el costo del boleto incluya el monto total, que se informe del motivo del cambio de itinerario o retrasos, 24 horas antes de la salida o cuando se conozca la causa, y que por avería o destrucción de equipaje de mano se pague la cantidad de 6,039.00 pesos por pieza y por equipaje documentado 11,323.00 pesos.

En este número de febrero de la Revista del Consumidor encontrarán información más detallada sobre esta buena noticia.

Este es el mes en que traemos a la memoria a un fraile italiano que repartía el 14 de febrero en Roma bienes y afecto a los que de ellos carecían. Nos hemos acostumbrado a que el 14 de febrero sea el Día del Amor y la Amistad. Todo aquel que lo celebre, reciba una cordial muestra de afecto y amistad y recuerde, a pesar de la fecha, tener un consumo responsable.

Rogelio Cerda Pérez

Revista del Consumidor

—¡SUSCRÍBETE YA!—

Recíbela hasta la puerta de tu casa.

12 números
por el precio de **10**
$280.00

Llama al **5516 6612, 5516 6939** y **5212 0468**
desde la Ciudad de México
o al **01 800 468 8722**
desde el resto del país

SE Secretaría de Economía · PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor

Revista del Consumidor

Rogelio Cerda Pérez
Procurador Federal del Consumidor

Juan Carlos Estefan Mafud
Coordinador General de Educación y Divulgación

Omar Cervantes Rodríguez
Director General de Comunicación Social

Alberto Javier Rhodes Hernández
Director General de Difusión

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Coordinadora Editorial

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Juan Medrano Garduño
Corrector de Estilo

Azul Rocío Ramírez Vargas
Reportera

Bruno Piña
Mónica Miranda Villalba
Ilustración

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Enrique Arechavala Silva
José Rodríguez Magos
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Brenda García Campos
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Maira Lilia Hernández León
Thalía Castillo Gil
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Consejeros

Rafael Ochoa Morales
Pedro Fernando Flamand Gutiérrez
Raymundo Rodríguez Diego
María de los Ángeles Jasso Cisneros
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Sonia Salgado Vargas
Humberto Lepe Lepe
Engels Rafael Ruelas Olvera

www.gob.mx/profeco

revistadelconsumidor.gob.mx

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col Condesa, Del. Cuahtémoc, México, Ciudad de México, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Raúl Alfonso Curiel Sánchez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Fecha de impresión de febrero de 2018. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA) Av. San Lorenzo No. 244, Col. Paraje San Juan, Del. Iztapalapa, México, Ciudad de México, C. P. 09830. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V.; Comercializadora y Editorial DAGASO, S. A. de C. V. y Grupo GBN, Comercializadora, S. A. de C. V. Tiraje: 20,000 ejemplares.

CONTENIDO

6 | *¿Qué hacer si...*

NO RESPETAN TU "PAQUETE LUNAMIELERO"?

8 | *De temporada*

ARMA TU CANASTA BÁSICA ESTA TEMPORADA

10 | *Comprar sabiendo*

COLCHONES, ¿CUÁNDO CAMBIARLOS Y CÓMO ELEGIRLOS?

12 | *Comercio electrónico*

PROTÉGETE CONTRA LA CLONACIÓN DE TARJETA

14 | *Cuida tu economía*

TU GASTO SEGÚN TU ETAPA DE ENAMORAMIENTO

16 | *Conexión*

USO RESPONSABLE DEL TELÉFONO MÓVIL

4 | *¿Sabías que...*

Hay cambios a la LFPC para defender mejor al consumidor?

Recientemente se aprobaron modificaciones y adhesiones a la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), con la finalidad de fortalecer a la Profeco en la defensa de los intereses de la población mexicana.

54 | *Reporte especial*

¡CUIDADO, COYOTES DE CRÉDITOS INMEDIATOS AL ACECHO!

¿Préstamos fáciles y rápidos? No te confíes, hay seudoempresas de crédito que te pueden quitar el sueño de por vida. La Profeco te respalda y asesora.

28 *El Laboratorio Profeco informa*

Este arroz ya se coció

Es el segundo cereal de mayor producción en el mundo después del maíz y México produce sólo 20% del consumo nacional. El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor lo analizó, entérate lo que encontró.

42 *Estudio de calidad por Laboratorio Profeco*

PULSÓMETROS A LA PISTA

LO DE HOY ENTRE LOS DEPORTISTAS ES MONITOREAR SUS PULSACIONES Y CONFIRMAR RITMOS DE ENTRENAMIENTO. CONOCE LO QUE EL LABORATORIO PROFECO ENCONTRÓ EN SU ESTUDIO DE CALIDAD A ESTOS INSTRUMENTOS Y ELIGE EL QUE MÁS SE ADECUE A TUS NECESIDADES.

53 | *Contante y sonante*

40 | *Especial*

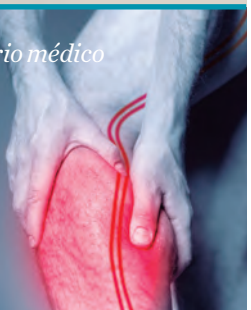
BILLETES SUCIOS Y ROTOS, PERO VALIOSOS

24 | *Radiografía*

CRÉDITO AUTOMOTRIZ

22 | *Consultorio médico*

10 CONSEJOS DOLOR DE NERVIO CIÁTICO (CIATALGIA)



18 | *Tendencias*

LA MERCADOTECNIA Y TUS DECISIONES DE COMPRA

Hay cambios a la LFPC para defender mejor al consumidor?

Recientemente se aprobaron modificaciones y adhesiones a la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), con la finalidad de fortalecer a la Profeco en la defensa de los intereses del público. **Estas son las nuevas herramientas para proteger al consumidor:**

• Se otorgan facultades a Profeco para emitir alertas y ordenar llamados a revisión y retiro de mercancías como medida de protección a la vida, salud, seguridad y economía del consumidor.

• Profeco ordenará la reparación o sustitución de productos o servicios que representen un riesgo a la vida, salud, seguridad o la economía del consumidor. Además, si el consumidor opta por la restitución de un producto, éste deberá ser nuevo.

• Dota a la Profeco de las facultades suficientes para hacer efectivos sus actos de autoridad, ya que se le otorga el carácter de autoridad fiscal para efectuar el cobro de las multas que impone.

• Prevé que los proveedores no podrán incrementar injustificadamente precios por fenómenos naturales, meteorológicos o contingencias sanitarias.

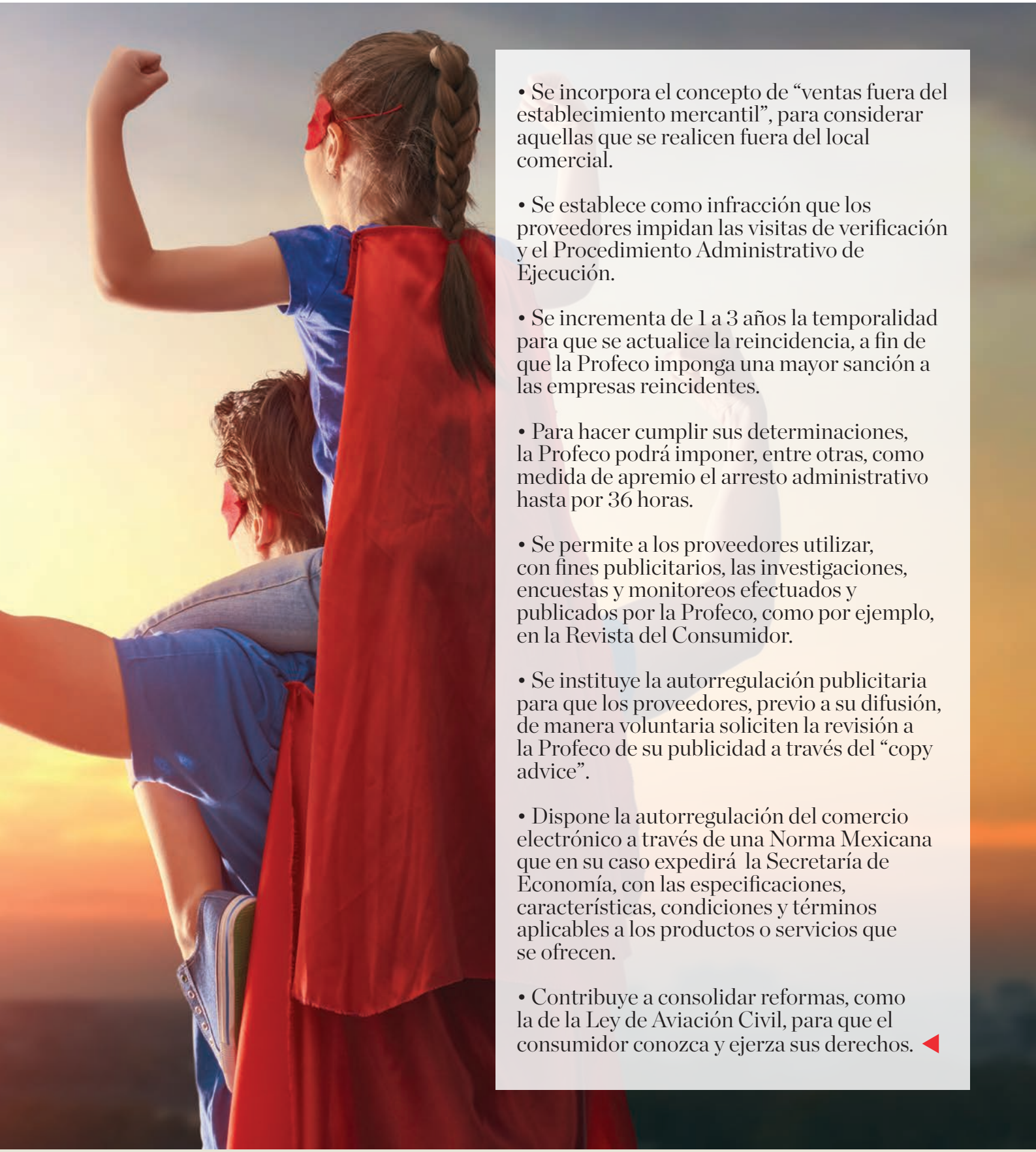
• Se constituye como parte responsable de la comercialización de tiempos compartidos también a los prestadores intermediarios de este servicio.

• Se reconocen como "proveedores" a personas morales, incluidas las instituciones de asistencia privada, sin actividades de lucro, que realizan operaciones de préstamo prendario, tales como el Monte de Piedad o Montepío Luz Saviñón.

• Se clasifican como casos particularmente graves, y consecuentemente se sancionarán con mayor rigor, el uso de un contrato de adhesión distinto al registrado ante Profeco y el incumplimiento de las disposiciones en materia de despachos de cobranza.

• Se aumenta el plazo de garantía de 60 a 90 días, con lo cual se brinda mayor seguridad en las relaciones de consumo.

• En ventas a domicilio, tiempos compartidos, por internet, mediatas o indirectas, se reconoce el derecho del consumidor de revocar su consentimiento dentro del periodo de 5 días hábiles.



• Se incorpora el concepto de “ventas fuera del establecimiento mercantil”, para considerar aquellas que se realicen fuera del local comercial.

• Se establece como infracción que los proveedores impidan las visitas de verificación y el Procedimiento Administrativo de Ejecución.

• Se incrementa de 1 a 3 años la temporalidad para que se actualice la reincidencia, a fin de que la Profeco imponga una mayor sanción a las empresas reincidentes.

• Para hacer cumplir sus determinaciones, la Profeco podrá imponer, entre otras, como medida de apremio el arresto administrativo hasta por 36 horas.

• Se permite a los proveedores utilizar, con fines publicitarios, las investigaciones, encuestas y monitoreos efectuados y publicados por la Profeco, como por ejemplo, en la Revista del Consumidor.

• Se instituye la autorregulación publicitaria para que los proveedores, previo a su difusión, de manera voluntaria soliciten la revisión a la Profeco de su publicidad a través del “copy advice”.

• Dispone la autorregulación del comercio electrónico a través de una Norma Mexicana que en su caso expedirá la Secretaría de Economía, con las especificaciones, características, condiciones y términos aplicables a los productos o servicios que se ofrecen.

• Contribuye a consolidar reformas, como la de la Ley de Aviación Civil, para que el consumidor conozca y ejerza sus derechos.

No respetan tu "paquete lunamielero"?

El primer viaje juntos debe ser inolvidable, y para que todo salga como lo soñaste, entérate de las obligaciones del proveedor y sigue algunas recomendaciones.

Disfrutar la luna de miel en un lugar romántico, lejano, exótico y paradisiaco debe ser una experiencia única. Si estás a punto de contratar un "paquete lunamielero", busca una agencia de viajes apegada a la **NOM-010-TUR-2001**[1] para que tengas la garantía de que su contrato cumplirá con los siguientes requisitos:

- Ser legible a simple vista y que esté en idioma español.
- Que cuente con denominación o razón social de la agencia de viajes.
- Nombre del consumidor.
- Que contenga sello o membrete de la agencia, con todos sus datos de identificación.
- Descripción precisa del servicio y monto total a pagar por el mismo. En caso de tratarse de pago en moneda extranjera, se debe solventar en moneda nacional al tipo de cambio que rija al momento de efectuarse el pago, o en la moneda extranjera, a elección de ambas partes.
- Causas de cancelación del contrato y, en su caso, las consecuencias de la terminación anticipada.

LA AGENCIA DE VIAJES CON LA QUE CONTRATASTE DEBERÁ ENTREGARTE:

- Copia del contrato en donde se establezcan términos y condiciones, conforme a los cuales se realizará la prestación del servicio.
- Constancias de los servicios que se adquieren (boletos de avión, de autobús, tren o ferrocarril; arrendamiento de autos, barcos o cruceros; reservaciones de hospedaje y los números o claves que te haya proporcionado el prestador final del servicio).

[1] Norma Oficial Mexicana NOM-010-TUR-2001, De los requisitos que deben contener los contratos que celebren los prestadores de servicios turísticos con los usuarios-Turistas. (Cancela la Norma Oficial Mexicana NOM-010-TUR-1999.)

De conformidad con lo dispuesto en la Ley General de Turismo, las agencias de viajes están obligadas a[2]:

1. Informar, respetar y cumplir precios, tarifas, condiciones, características y costo total de los servicios y productos que ofrezcan, anuncien o pacten.
2. Expedir notas y/o facturas que amparen los cobros realizados por la prestación del servicio turístico proporcionado.
3. Anunciar, visiblemente, **la dirección, teléfono o correo electrónico del responsable del establecimiento** y el medio por el cual los consumidores puedan presentar aclaraciones, quejas o sugerencias.
4. Inscribirse en el Registro Nacional de Turismo (RNT) y actualizar sus datos oportunamente. Este registro contiene información general sobre los prestadores de servicios turísticos de todo el país que se encuentran registrados ante la Secretaría de Turismo (Sectur).

Antes de comprar por internet, revisa que el proveedor cuente con el aviso de privacidad; consulta el reporte de Monitoreo de Tiendas Virtuales, que se actualiza quincenalmente, en el portal institucional de la **Profeco** (https://www.gob.mx/profeco/documentos/monitoreo-de-tiendas-virtuales-114564?state=published), donde puedes revisar el reporte de los sitios que muestran información completa, de acuerdo con lo que establece el artículo 76 Bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC).

RECOMENDACIONES ANTES DE CONTRATAR

◗ **Cerciórate que la agencia esté registrada ante la Sectur**, para ello puedes comunicarte al número telefónico 01 (55) 3002-6300 o enviar un correo a la cuenta electrónica contacto@sectur.gob.mx.
◗ **Consulta el link del Buró Comercial de la Profeco**, en él encontrarás información relativa al comportamiento comercial de los proveedores, el número de quejas, procedimientos por infracciones a la ley y contratos registrados ante la **Profeco**.
◗ Revisa con detalle los términos y condiciones de la agencia de viajes.
◗ **Exige que te cumplan lo que ofrecen**. Todas las condiciones en el contrato deben ser claras y precisas.
◗ **Verifica el contenido del paquete**, qué incluye, los tiempos y precios.

◗ **Si contratas boletos de avión:**

• Infórmate sobre las restricciones del equipaje.
• Si es un vuelo nacional deberás presentarte dos horas antes en el aeropuerto; si es vuelo internacional, tres horas antes, para documentar a tiempo y evitar perder el vuelo.
• Verifica toda la documentación que debes presentar al momento de abordar, sobre todo si tu viaje es internacional.
• Guarda todos los comprobantes de pagos que hagas durante tu luna de miel (notas, facturas, contratos, recibos electrónicos, etcétera), te servirán para llevar un control de gastos y, de ser necesario, para presentar una denuncia o queja por algún incumplimiento.

INCUMPLIMIENTO DEL PROVEEDOR

En este caso, tienes derecho a la reposición del paquete o servicio, o a la devolución de la cantidad pagada, contra entrega del producto adquirido[3]. Cuando el servicio sea deficiente, no se ofrezca o proporcione por causas imputables al proveedor, tendrás derecho a una bonificación no inferior a 20% del precio pagado[4].

Asimismo, puedes presentar formalmente tu queja por Concilianet (en línea), Conciliaexprés (por teléfono) o ir a la delegación, subdelegación o unidad de servicio de la **Profeco** para iniciar el procedimiento conciliatorio, a fin de dirimir la controversia y buscar una solución a la reclamación.

Para cualquier duda o aclaración, comunícate al **Teléfono del Consumidor: 01 (55) 5568 8722** para la Ciudad de México y área Metropolitana, y al **01 800 468 8722**, sin costo, para el resto del país, o consulta las ligas de internet **http://telefonodelconsumidor.gob.mx/ y http://concilianet.profeco.gob.mx/** y redes sociales: Twitter: **@Profeco** y **Facebook/Profeco Oficial.**

[2] Artículo 58 de la Ley General de Turismo.
[3] Artículo 92 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[4] Artículo 92 Bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

ARMA TU CANASTA BÁSICA ESTA TEMPORADA

LA BÚSQUEDA DEL AHORRO ES INDISPENSABLE; ELEGIR LOS PRODUCTOS DE PRIMERA NECESIDAD SE VUELVE UNA TAREA FÁCIL SI ANTES REALIZAS UN PRESUPUESTO Y COMPARAS PRECIOS PARA SABER DÓNDE TE CONVIENE COMPRAR.

El programa **Quién es Quién en los Precios (QQP)** de la **Profeco** es una herramienta que te ayuda a armar tu canasta básica de manera práctica, ya que puedes guiarte de los precios promedio de los productos que aparecen ahí. Esta plataforma te muestra cuánto debes pagar. Evita abusos por parte del proveedor y haz valer tus derechos.

CONSEJOS PARA AHORRAR AL COMPRAR

1 **Antes de salir de casa**
Revisa la despensa y el refrigerador y haz una lista para saber qué productos necesitas.

2 **Ponte un límite**
Para evitar pagar de más procura tener un margen de gasto. Además de no comprar por comprar, aunque hagas uso de las tarjetas de crédito o departamentales, recuerda que tarde o temprano tendrás que liquidarlas.

3 **Planea los menús semanales de desayuno, comida y cena**
Esto te ayudará a ahorrar comprando sólo lo necesario para evitar el desperdicio.

4 **Compara precio y calidad**
No siempre el artículo de cierta marca es el mejor, hay otros que pueden suponer un gran ahorro, consulta los Estudios de Calidad del Laboratorio Profeco.

5 **Benefíciate de las ofertas**
Analízalas y, si conviene a tus necesidades y presupuesto, haz uso de ellas.

6 **Aprovecha los vales, bonos y cupones**
Algunos establecimientos acumulan puntos para compras posteriores, utilízalos para gastar menos en las siguientes ocasiones que surtas tu despensa.

7 **Conserva el ticket de compra**
Al llegar a casa coteja el recibo para que analices qué productos son los más caros y consideres la posibilidad de sustituirlos por otros más accesibles, de esta manera podrás controlar y reducir el gasto de compras futuras.

TE DAMOS UN EJEMPLO DE LOS ARTÍCULOS QUE PUEDES INCLUIR EN TU CANASTA BÁSICA:

Si quieres consultar el **QQP** para saber el precio promedio de otros alimentos básicos, en 49 ciudades del país, entra al sitio:

https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx

COLCHONES,

¿CUÁNDO CAMBIARLOS Y CÓMO ELEGIRLOS?

UN **BUEN DESCANSO** DIARIO ES TAN IMPORTANTE COMO ALIMENTARNOS SANAMENTE. SI TU COLCHÓN CRUJE, SE SIENTE DESIGUAL, ES MUY DURO O **DESPIERTAS** CON **DOLORES** INEXPLICABLES, ES POSIBLE QUE SEA HORA DE REEMPLAZARLO.

El colchón que hace tiempo encajaba a la perfección puede ya no estar cumpliendo su función y si luego de 10 años no lo has cambiado, es momento de que consideres hacerlo. Te decimos qué factores debes tener en cuenta al comprar uno.

Fuentes:
· Estudio de calidad de colchones, en http://bit.ly/2CeMgd8
· The Definitive Guide to Buying a Mattress, en http://bit.ly/1P42Z57

EL COLCHÓN ORTOPÉDICO

Es común que la gente que demanda un colchón que le asegure mejor descaso considere los que son más duros y/o firmes, y opte por los ortopédicos; sin embargo, esta cualidad no existe en los colchones para dormir, ya que para que un producto sea ortopédico debe haber sido fabricado para corregir alguna deformación o discapacidad del cuerpo humano.

Para afirmar que un colchón sirve para evitar deformación corporal tendría que estar hecho a la medida y que únicamente lo usara la persona para la cual se fabricó, y en una sola postura, tal como ocurre con las plantillas ortopédicas que mucha gente utiliza para corregir la pisada.

ANTES DE COMPRARLO

• Date el tiempo para probarlo en la tienda antes de decidirte por uno. No basta con sentarse y palparlo, acuéstate y prueba distintas posturas. Elige el que mejor se adapte a tu gusto, a tus características y a tus necesidades.

• Recuéstate boca arriba y pasa una mano entre la zona lumbar y el colchón, si hay demasiada holgura, el colchón puede ser demasiado rígido para tus características; si la mano no pasa, el colchón es demasiado blando y el cuerpo se hunde en exceso.

• Un colchón nuevo sobre una base vieja o de mala calidad se estropea antes, lo más recomendable es renovar el equipo de descanso completo.

FIRMEZA.

Presta atención a este aspecto, ya que es la resistencia que ofrece un colchón contra la carga producida por el cuerpo humano.

Si te molesta la espalda, se recomienda un colchón de firmeza intermedia para reducir el dolor de espalda.

Algunos fabricantes aconsejan escoger la firmeza en función del peso del usuario. Se recomienda un colchón blando para personas de menos de 70 kg; uno medio, hasta los 100 kg, y uno firme si se supera este peso.

Los colchones de resortes presentan varias tecnologías, así como los de núcleo de espuma o aglutinado de poliuretano que ofrecen firmeza, son semisuaves y suaves. Los fabricados con espuma viscoelástica brindan suavidad y confort a la vez.◀

ÁCAROS Y RIESGOS DE HIGIENE ("REVISTA DEL CONSUMIDOR TV" 17.2)

DALE PLAY

PROTÉGETE contra la clonación de tarjeta

EL DINERO DE PLÁSTICO ES CADA VEZ MÁS USADO ENTRE LOS CONSUMIDORES Y ES DE LOS OBJETIVOS PRINCIPALES DE CIBERDELINCUENTES, POR ELLO TE DAMOS ALGUNOS TIPS PARA NO CAER EN FRAUDES.

Durante 2016 se realizaron más de 2,469 millones de pagos (3.37% del total) con tarjetas, tanto en comercios tradicionales como en electrónicos. De las compras autorizadas en estos últimos, 48% correspondió a tarjetas de crédito y 52% a las de débito, a decir del Banco de México. La clonación de tarjeta es de los principales fraudes que sufren los consumidores que ocupan como medio de pago sus plásticos. Las causas de presuntos fraudes por este medio pueden ser:

- **Robo o extravío.**
- **Clonación de la banda magnética en terminales.**
- **Compras por teléfono o por internet.**
- **Falsificación de datos personales.**

Es importante que conozcas los trucos de quienes hacen este tipo de prácticas ilegales[1]:

1. Gratificaciones falsas u ofertas en servicios no solicitados.
Con engaños obtienen los datos financieros de los consumidores mediante llamadas, mensajes o correos electrónicos en los que te anuncian la obtención de bienes o servicios atractivos, así como de regalos.

2. Phishing.
Comúnmente son llamadas telefónicas por medio de las cuales te informan problemas con algún producto o servicio financiero con el que cuentas, y te solicitan datos personales que remiten por correo electrónico haciéndote creer que quien los solicita es tu institución financiera.

3. Las palomas.
Obtienen, de manera ilegal, los datos de usuarios de servicios financieros, guardándolos en memorias USB para transferirlos a una tarjeta en blanco que únicamente tiene un chip con la información, de la cual hacen mal uso.

[1] http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/usuario-inteligente/consejos-de-seguridad/667-clonacion-de-tarjetas
http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/credito/tarjeta/279-la-ley-te-protege

Ahora que conoces cómo operan quienes realizan esos fraudes, te recomendamos seguir estas medidas:

a) Al pagar con tu tarjeta. No la pierdas de vista en ningún momento y guarda tus comprobantes. No olvides verificar que tus datos estén correctos.
b) Al pagar por internet. Utiliza redes seguras (para verificar la seguridad deberás observar un candado en la barra del estado del navegador), siempre lee los términos, condiciones y políticas de privacidad de los sitios web y cerciórate de obtener tu comprobante de pago.
Cabe mencionar que para mayor seguridad en compras electrónicas deberás observar el sello vigente de confianza de la **Asociación Mexicana de Internet** (**AMIPCI**).

PROFECO, TU RESPALDO

Si el proveedor no utiliza tus datos personales en forma confidencial, y los difunde o entrega a otro suministrador ajeno a la transacción, o bien no usa alguno de los elementos técnicos disponibles para brindarte seguridad y confidencialidad en tu compra, puedes presentar formalmente una queja en nuestros en línea por **Concilianet** y por teléfono en **Conciliaexprés**, o en la delegación, subdelegación o unidad de servicio de la **Profeco** para iniciar el procedimiento conciliatorio, a fin de dirimir la controversia y llegar a una solución.

Acércate a la **Profeco**, para ello comunícate al **Teléfono del Consumidor**: **01 (55) 5568 8722** para la **Ciudad de México** y **área metropolitana**, y **01 800 468 8722** para el **resto del país**, o consulta las ligas de internet **http://telefonodelconsumidor.gob.mx/** o **http://concilianet.profeco.gob.mx/**

Tratándose de entidades financieras[2] (instituciones de crédito, sociedades financieras de objeto múltiple reguladas y no reguladas, sociedades financieras populares, sociedades financieras comunitarias, sociedades cooperativas de ahorro y préstamo, así como aquellas que actúen como fiduciarias en fideicomisos que otorguen crédito, préstamo o financiamiento al público) es competente para conocer de reclamaciones la **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros** (**Condusef**), en el correo electrónico **asesoria@condusef.gob.mx** y en los teléfonos (**55) 5340 0999** y **(01 800) 999 8080**, larga distancia para el interior de la República Mexicana.

[2] Artículo 3, fracción IX de la Ley para la Transparencia y Ordenamiento de los Servicios Financieros.

TU GASTO SEGÚN TU ETAPA DE ENAMORAMIENTO

PARECE CURIOSO, PERO LA INVERSIÓN EN EL REGALO PARA LA PAREJA EN EL DÍA DE SAN VALENTÍN DEPENDE DEL GRADO DE ALTERACIÓN EMOCIONAL. AVERIGUA EN QUÉ NIVEL TE ENCUENTRAS PARA QUE CALCULES DE CUÁNTO SERÁ EL GOLPE PARA TU BOLSILLO.

Febrero es el mes en que celebramos al amor, por lo que los ánimos y las ideas para sorprender a nuestra pareja pueden rebasar, incluso, nuestros límites monetarios, todo con la intención de hacer inolvidable el festejo y dejar buena impresión.

Pues bien, excederte del límite de tus finanzas depende de la etapa de enamoramiento en la que estás (inicio, compaginación y consolidación) y, aunque parezca increíble, la diferencia entre una y otra es considerable para tu bolsillo.

Si cupido supiera de economía, flecharía también con razonamiento para que midiéramos el gasto al pretender impresionar a esa persona, pero como el angelito no toma esto en cuanta, te decimos a cuánto ascenderá tu gasto para este 14 de febrero, según en la etapa de amor en la que estés.

Etapas de la relación

Concepto	El inicio		La compaginación		La consolidación	
	Desde	Hasta	Desde	Hasta	Desde	Hasta
Para regalar	Un ramo de 12 rosas rojas **$80**	Bouquet surtido de rosas y gerberas **$390**	Oso de peluche **$220**	Oso de peluche **$300**	Caja de chocolates, 180 g **$209**	Caja de chocolates, 417 g 25 chocolates **$369**
Para ir a comer (Precio por dos personas)	Restaurante **La Terraza** Cocina mexicana e internacional **$640**	Restaurante **Cuines** Mexicano, mediterráneo, asiático y vegetariano **$940**	Restaurante **Los Panchos** Cocina mexicana **$560**	Restaurante **El Cardenal** Cocina mexicana **$800**	Taquería 14 tacos en total y dos refrescos **$198**	Restaurante **Salón Corona** Comida mexicana **$300**
Para divertirse	Hotel con spa (precio por noche) **$1,279**	Hotel con spa fin de semana **$1,650**	Función de teatro (precio para dos personas) **"Vagabondo circo"** **$192**	Función de teatro **"La dama de negro"** (precio para dos personas) **$852**	Función de cine sala normal **$86**	Función de cine sala 4DX-3D **$318**
Total	**$1,999**	**$2,980**	**$972**	**$1,952**	**$493**	**$987**
Rangos de referencia	**$2,001**	**$3,000**	**$1,001**	**$2,000**	**$500**	**$1,000**

•La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos y de referencia.
•Para mayor información sobre precios, descuentos, promociones, disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.
•**Fuente**: Precios recabados del sitio web de varios proveedores de productos y servicios el 12 de enero de 2018, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudieron haber cambiado.

RECOMENDACIONES

-Apégate a la realidad y gasta sólo lo que puedas pagar.
-No uses tu tarjeta de crédito sólo para quedar bien.
-Sé realista en las repercusiones de endeudarse de más.
-Recuerda que estar con tu pareja es el mejor regalo cuando se ama de verdad.

USO RESPONSABLE DEL TELÉFONO MÓVIL

ABUSAR DEL **CELULAR** PUEDE TRAER **EFECTOS NEGATIVOS** A LA **SALUD** Y A TU **BOLSILLO**; NO SEAS ESCLAVO DE ÉL Y ÚSALO CON PRUDENCIA.

Para muchos es indispensable, para otros no tanto; el teléfono móvil, comúnmente conocido como celular, es una herramienta de comunicación, útil en el trabajo, la escuela o para el entretenimiento. De acuerdo con la **Asociación de Internet .MX**, el tiempo promedio que un mexicano permanece conectado a la web vía su teléfono móvil es de 8 horas con 1 minuto. El abuso del teléfono celular no sólo afecta a tu bolsillo, también te puede ocasionar accidentes y problemas de salud.

El **Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes** (**Conapra**) asegura que enviar un mensaje de texto o hablar por teléfono mientras conduces implica que distraigas tu atención del camino por cerca de 5 segundos, lo que te hace cuatro veces más propenso a tener un percance.

Sabemos que quieres estar conectado a todas horas y no perderte ningún mensaje ni llamada, pero debes tener en cuenta que al hacerlo pones en riesgo tu vida y la de los demás.

La **Organización Mundial de la Salud** (**OMS**) afirma que la distracción que genera un celular es peor que los efectos que provoca manejar con alcohol en la sangre por arriba del límite permitido.

DAÑOS A LA VISTA

Un estudio publicado por la **Universidad Complutense de Madrid** indica que las pantallas de los teléfonos móviles afectan los ojos, principalmente a la retina, debido a la poca distancia en que se utilizan y a la emisión de luz que a largo plazo provoca:

OJO SECO (DEBIDO A LA REDUCCIÓN DEL PARPADEO).

DEGENERACIÓN MACULAR (DAÑO EN EL INTERIOR DE LOS OJOS).

VISIÓN BORROSA (DIFICULTAD PARA ENFOCAR A DISTINTAS DISTANCIAS).

MIOPÍA TEMPORAL (TENSIÓN EN LOS MÚSCULOS DE LOS OJOS).

TENDINITIS

La inflamación de los tendones de la muñeca en la base del pulgar la padecen casi un millón de personas en nuestro país y es ocasionada por el uso constante del teléfono móvil para mandar mensajes o navegar en las redes sociales.*

INSOMNIO

La luz blanca brillante que emiten las pantallas del celular provoca interrupción del sueño durante la noche. Un estudio del **Instituto Politécnico Rensselaer** de Nueva York, en Estados Unidos, arrojó que la exposición de dos horas antes de ir a la cama suprime en 22% los niveles de la hormona reguladora del sueño (melatonina).

Sé un consumidor responsable y MODERA **el uso del celular para cuidar tu salud y tu economía.**

SABÍAS QUE SE **DEFINE** COMO "**NOMOFOBIA**" AL **MIEDO** IRRACIONAL QUE PRESENTAN LAS PERSONAS POR **SEPARARSE** DE SU **TELÉFONO** CELULAR.

* Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado de Sonora.

LA MERCA

CADA AÑO LAS COMPAÑÍAS INVIERTEN MILLONES PARA CONOCER EL COMPORTAMIENTO DE SUS CLIENTES Y, DE LA MANO DE LA MERCADOTECNIA, PROMUEVEN PRODUCTOS CON LA INTENCIÓN DE MOTIVAR A LOS CONSUMIDORES A COMPRARLOS.

DOTECNIA Y TUS DECISIONES DE COMPRA

Por Thalía Castillo Gil

Nos sentimos víctimas de la publicidad porque pareciera que todo a nuestro alrededor conspira para que compremos y gastemos, sin tener claro por qué lo hacemos, y es que las trampas del consumismo son cada vez más refinadas y efectivas.

Detrás de esa "habilidad" hay un ejército de profesionales creativos que trabajan para entender la psicología del consumidor. La publicidad es sólo una parte de la estrategia de la mercadotecnia, la cual abarca todo lo que hace una empresa para facilitar un intercambio con el consumidor.

Estudios sobre neuromarketing han demostrado que aunque no seamos conscientes de ellos, todos los estímulos comerciales tienen un efecto en nuestro inconsciente. De hecho, si nos exponemos a una marca (por la publicidad en la calle, en la televisión o la web), cuando vayamos a comprar estará en nuestra mente y seremos más proclives a elegirla.

Esto podría considerarse como una manera de controlar al consumidor; sin embargo, si miramos a nuestro alrededor y lo analizamos a detalle, hay innumerables productos y servicios que hoy facilitan mucho nuestra vida cotidiana, que no estábamos pidiendo antes de que aparecieran, lo cual nos hace preguntarnos hasta qué punto somos realmente manipulados.[1]

Un ejercicio de investigación lo comprobó. Se puso música francesa y alemana en un supermercado inglés. Cuando tocaba la francesa, 83% del vino vendido fue de Francia; cuando fue el turno de la música alemana, 65% de la venta fue de vino alemán. Al entrevistar a los clientes, éstos no eran siquiera conscientes de que estaban escuchando música de uno u otro país (Corneille, 2010).

Como no es posible controlar los factores que modelan las demandas de los consumidores, los mercadólogos crean estímulos para que el consumidor sienta más familiar y cercano aquello que la empresa ofrece, y aunque no pongamos atención al bombardeo publicitario, es muy probable que modifiquemos a un nivel subconsciente nuestro comportamiento y decisiones de compra.

[1] Sarah Correard y Hayat El Amrani (2011)

Los estudios de mercado son fundamentales a la hora de determinar quién es el consumidor potencial y se crean productos acordes a sus características y necesidades. De esta manera, la mercadotecnia crea la relación real que habrá entre la empresa y sus clientes.

OBJETIVOS PUBLICITARIOS[2]

- Promover un producto o marca.
- Aumentar su consumo o presencia.
- Informar sobre las características del producto o marca.
- Apoyar a la fuerza de ventas.
- Mejorar la imagen de un producto, marca u organización.
- Lograr superioridad competitiva.
- Comunicar las condiciones de una promoción.
- Introducir nuevos productos.
- Reconocer y localizar nuevos clientes.
- Influir en hábitos de consumo.

Proceso de conexión entre compradores y vendedores mediante la publicidad[2]

Fuente: Elaboración propia.

[2]Javier Novo Hernanz (2016)

LA TAREA DEL CONSUMIDOR

Aunque nos sintamos como indefensas hormigas en un mar de insectos, los consumidores "sí" tenemos influencia en el proceso mercadológico: el poder de negociación y de elección. Nuestras decisiones de compra determinan el mercado, pues son la pieza y el objetivo final; además, cotidianamente tomamos juicios importantes (qué vamos a comer, la marca de nuestra pasta dental, ir al cine en la noche, elegir una película o consumir bocadillos), mediante las cuales se determina la mercadotecnia y la oferta de las empresas.

Para que no seas presa del bombardeo publicitario, te recomendamos:

- Lleva siempre una lista de lo que requieres.
- Identifica si lo que buscas es una necesidad o un deseo.
- No te dejes llevar por el momento y controla tus emociones e impulsos.
- Autoevalúa tu estado de ánimo y piensa unos minutos si estás comprando sólo porque sí.

Un deseo es la forma que toma una necesidad de acuerdo con la cultura y personalidad de un individuo[1]. La gente tiene necesidades limitadas pero deseos ilimitados, es por eso que existen muchos tipos de deseo para satisfacer la misma necesidad (ropa, vivienda, comida, transporte, etcétera) y el mercado pone todo a tu alcance.

Las decisiones de compra de los consumidores son muy complejas, en ellas tienen que ver factores irracionales y subjetivos para satisfacer sus carencias y deseos (demandas) en donde intervienen la historia personal, religión, entre otros.

[1]Sarah Correard y Hayat El Amrani (2011)

Cuida tus ingresos y realiza compras consensuadas y razonadas, no permitas que el mundo mercadológico te atrape, adquiere sólo lo necesario y no olvides siempre comparar precios.

Fuentes:

- Sarah Correard y Hayat El Amrani (2011) "The impact of marketing on customer's behaviour Influence or manipulation?" Halmstad University, http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:486580/fulltext01.pdf, recuperado el 12 de diciembre de 2017
- Javier Novo Hernanz (2016) "Publicidad, persuasión y comportamiento del consumidor" Repositorio Universidad de Coruña, http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/17182/Novo-Hernanz_Javier_TFG_2016.pdf?sequence=2, recuperado el 12 de diciembre de 2017

10 CONSEJOS DE SALUD

DOLOR DE NERVIO CIÁTICO

(CIATALGIA)

La ciática es la irritación del nervio ciático por compresión o hernia discal en la zona lumbar o sacra como causas más comunes.

1

¿QUÉ ES EL NERVIO CIÁTICO?

Es el más largo del cuerpo, se origina a partir de las últimas vértebras de la columna lumbar y se ramifica hasta las extremidades inferiores.

2

TIPOS DE CIATALGIA

La aguda, que se manifiesta por dolor que llega por debajo de la rodilla y dura aproximadamente 6 semanas, y la crónica, que dura más de 6 semanas y llega más allá de la rodilla, es decir, al tobillo y al pie.

3

SÍNTOMAS

La afección de la ciatalgia se manifiesta con un dolor de tipo opresivo, ardoroso y que en ocasiones es referido como un choque eléctrico que puede localizarse desde la región lumbar e irradiarse por detrás de la nalga, la región posterior del muslo o incluso hasta el pie.

* Medico cirujano con especialidad en traumatología y ortopedia, y académico de la Escuela de Ciencias de la Salud, de la Universidad Panamericana.

4 CAUSAS

Hacer deporte sin previo calentamiento, cargar o mover objetos pesados, caídas en sedestación (de sentón), hernia de disco, fracturas traumáticas y osteoporosis, pueden originar dolor de nervio ciático.

5 DIAGNÓSTICO

La presentación de los síntomas y la forma en que se originó el dolor es como se llega al diagnóstico. Los estudios de imagen como radiografías, tomografía o resonancia magnética de columna lumbar ayudan a determinar la causa específica del dolor y con base en esto dar el tratamiento adecuado.

6 TRATAMIENTO

Para disminuir el dolor, los analgésicos y antinflamatorios son necesarios, y si el padecimiento se acompaña de contractura muscular y además hay molestia a nivel lumbar, los relajantes musculares son recomendables.

7 RECOMENDACIONES

En caso de dolor no realices deporte o esfuerzos. Mantén reposo absoluto durante 24 horas, descansa en cama con una almohada entre las piernas o boca arriba con una almohada bajo las rodillas; nunca boca abajo en una crisis por ciática.

8 TERAPIA FÍSICA

Una vez pasado el momento agudo del dolor, que puede ser de una a dos semanas después de su inicio, comienza la terapia física y la rehabilitación (con tu especialista).

9 PREVENCIÓN

El sobrepeso aumenta la carga mecánica en la columna lumbar, por ello se sugiere buscar opciones para mantener un peso adecuado. Evita estar sentado por tiempo prolongado y procura mantener una postura recta.

10 CIRUGÍA

Se aplicará cuando alguna de las causas que originan el dolor no responda a las medidas anteriores, aunque la cirugía puede ser de primera instancia, tratándose de hernias discales grandes que compriman las raíces nerviosas de forma franca o en fracturas de cuerpos vertebrales que ameriten su reducción por este medio.

CRÉDITO AUTOMOTRIZ

SI TIENES EN MENTE ADQUIRIR UN AUTO NUEVO A CRÉDITO, ENTÉRATE DE LAS OPCIONES QUE EL MERCADO TIENE PARA TI Y COMPRA DE MANERA RAZONADA.

Comprar un automóvil es de las decisiones financieras más importantes que se toman en la vida, después de adquirir una vivienda.

La elección de un auto depende de tus gustos, necesidades y presupuesto. Una vez que tienes claro de cuánto dinero dispones, analiza las características del automóvil: tamaño, número de pasajeros, espacio de carga, medidas de seguridad y rendimiento de combustible.

OPCIONES DE FINANCIAMIENTO

• **Crédito con garantía prendaria.-** El vehículo se queda en garantía del pago del monto establecido en el contrato. Esto quiere decir que aunque el solicitante del crédito tiene la posesión del coche y hace uso del mismo, la factura queda en manos de la institución acreditante, que la entregará una vez que se termine de pagar.

• **Arrendamiento financiero.-** Es la relación entre una persona dueña de un bien que pone a disposición de otra el mismo, a cambio del pago de una renta periódica durante un plazo determinado. Intervienen el arrendador o dueño de lo que se renta y el arrendatario, quien paga por su uso.

• **Autofinanciamiento.-** Es el sistema de comercialización que integra a grupos de consumidores que aportan periódicamente, a la cuenta de un fideicomiso, una cantidad determinada, acorde con el plazo y monto contratados. Las aportaciones se destinan para la compra de vehículos, que son asignados a los consumidores, ya sea por sorteo, antigüedad, puntaje, subasta o adjudicación.

La **Dirección General de Estudios sobre Consumo, de la Procuraduría Federal del Consumidor** (**Profeco**), recabó información sobre la adquisición de un auto modelo Versa vía crédito automotriz (financiado), mediante el **Simulador de crédito automotriz de la Condusef** (ver cuadros).

Los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos publicados por la **Profeco** podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales, con base en el **artículo 44** de la **Ley Federal de Protección al Consumidor**.

DATOS DEL AUTOMÓVIL

Marca:	**Nissan**
Submarca:	**Versa**
Modelo:	**Sense TM AC**
Valor de auto ($):	**181,500.00**
Enganche ($):	**54,450.00**
Enganche (%):	**30**
Monto del crédito ($):	**127,050.00**
Plazo (meses):	**36**
Seguro-Costo anual ($):	**6,332.38**

TABLA COMPARATIVA CON SEGURO DE AUTO FINANCIADO

Sector	Institución	Pago mensual	Desembolso inicial	Tasa de interés anual	Costo Anual Total (CAT)	Pago total 1/	Seguro de auto informativo 2/
Instituciones de banca múltiple	BAJÍO	$4,919.70	$57,618.63	11.99%	18.80%	$176,233.78	$18,997.14
Instituciones de banca múltiple	BANORTE	$4,939.87	$58,685.37	12.90%	16.10%	$177,835.16	$20,516.47
Instituciones de banca múltiple	SCOTIABANK	$5,037.44	$58,344.19	12.50%	15.70%	$181,455.93	$20,548.79
Sociedades Financieras de Objeto Múltiple E. R.	NISSAN	$5,071.29	$54,450.00	12.50%	13.30%	$182,673.96	$20,527.15
Instituciones de banca múltiple	HSBC	$5,101.39	$58,134.45	13.29%	16.20%	$179,796.43	$20,615.53
Instituciones de banca múltiple	BBVA	$5,101.69	$57,397.56	12.99%	21.00%	$184,535.04	$20,583.16
Sociedades Financieras de Objeto Múltiple E. R.	INBURSA	$5,110.10	$58,318.09	13.50%	24.00%	$183,963.69	$23,929.15
Instituciones de banca múltiple	CIBANCO	$5,136.09	$59,920.17	11.90%	15.50%	$180,516.54	$23,289.40
Instituciones de banca múltiple	AUTOFIN	$5,159.32	$71,027.92	12.90%	16.40%	$181,835.82	$23,652.37
Instituciones de banca múltiple	AFIRME	$5,203.58	$59,778.87	13.90%	17.80%	$182,116.68	$20,724.00

1/ Suma de cada concepto por el plazo seleccionado.
Los datos sirven de referencia, los precios pueden variar conforme a la oferta de las agencias automotrices.
2/ El costo del seguro de auto es informativo y puede variar conforme a la oferta de las aseguradoras.
Fuente: Condusef. Simulador de crédito automotriz. Información recabada el 29 de noviembre de 2017, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

Considera que entre **mayor sea el enganche más se reduce** el **plazo** de las mensualidades y de la **cantidad** a pagar, toda vez que el monto a financiar **será menor**.

Al firmar el contrato de compra de un automóvil te comprometes a cubrir el pago y la agencia de autos a entregarte la unidad. Si en algún momento pierdes tu capacidad de pago, podrán quitarte el automóvil.

TODO EN NORMA

Todo proveedor debe apegarse a la **Norma Oficial Mexicana NOM-160-SCFI-2014**, la cual establece que en la comercialización de vehículos nuevos debe cumplir con:

- Publicidad veraz y comprobable.
- Entrega de factura, recibo o comprobante donde consten los datos específicos de comercialización del vehículo.
- Informar por escrito, antes de formalizar la compraventa del vehículo nuevo, si éste se ofrece con garantía.
- Si el automóvil presentó fallas dentro del plazo de vigencia de la garantía, el proveedor deberá informarte por escrito, en un plazo no mayor a 10 días naturales, sobre la procedencia o no de la reparación. En caso de proceder se reemplazará cualquier pieza o componente sin costo adicional para el consumidor, y cuando el vehículo

TABLA COMPARATIVA CON SEGURO DE AUTO DE CONTADO

Sector	Institución	Pago mensual	Desembolso inicial	Tasa de interés anual	Costo Anual Total (CAT)	Pago total 1/
Instituciones de banca múltiple	BANORTE	$4,369.96	$58,134.45	12.90%	16.00%	$157,318.70
Instituciones de banca múltiple	BAJÍO	$4,392.00	$57,618.63	11.99%	13.60%	$157,236.64
Sociedades Financieras de Objeto Múltiple E. R.	INBURSA	$4,445.40	$58,134.45	13.50%	16.40%	$160,034.54
Instituciones de banca múltiple	SCOTIABANK	$4,466.78	$58,160.55	12.50%	15.50%	$160,907.14
Instituciones de banca múltiple	CIBANCO	$4,473.45	$59,369.25	11.90%	15.30%	$157,227.13
Instituciones de banca múltiple	AUTOFIN	$4,488.22	$70,366.82	12.90%	16.10%	$158,183.46
Sociedades Financieras de Objeto Múltiple E. N. R.	BEPENSA	$4,491.37	$60,345.12	13.94%	18.40%	$161,689.29
Sociedades Financieras de Objeto Múltiple E. R.	NISSAN	$4,495.16	$54,450.00	12.50%	13.30%	$161,927.93
Instituciones de banca múltiple	HSBC	$4,523.72	$58,134.45	13.29%	16.10%	$159,180.90
Instituciones de banca múltiple	BBVA	$4,529.93	$57,397.56	12.99%	15.30%	$163,951.88
Sociedades Financieras de Objeto Múltiple E. N. R.	FIN	$4,579.43	$54,450.00	14.00%	14.90%	$161,005.11
Instituciones de banca múltiple	AFIRME	$4,621.88	$59,595.23	13.90%	17.90%	$161,392.68

1/ Suma de cada concepto por el plazo seleccionado.
Los datos sirven de referencia, los precios pueden variar conforme a la oferta de las agencias automotrices.
Fuente: Condusef. Simulador de crédito automotriz. Información recabada el 29 de noviembre de 2017, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

no pueda circular debido a la falla, el proveedor costeará los gastos inherentes al traslado de la unidad. El tiempo que transcurra desde la solicitud hasta la entrega del vehículo reparado no se contará dentro de la vigencia de la garantía.

• Exhibir los precios y características de los vehículos nuevos, las especificaciones técnicas y una leyenda de que cumplen con todas las especificaciones legales y comerciales.

• El contrato de adhesión que te proporcionen deberá estar registrado ante la **Profeco** y contener lo siguiente:

a) Lugar y fecha de celebración del contrato.

b) Nombre, denominación, razón social y Registro Federal de Contribuyentes, tanto tuyos como del proveedor.

c) Características específicas del vehículo nuevo, marca, submarca, versión o tipo, modelo, año, color, entre otros.

d) Especificaciones del equipo opcional y accesorios adicionales.

e) Lugar y fecha de entrega del vehículo, precio, forma de pago, mecanismos y procedimiento en caso de rescisión.

• La garantía debe ser por escrito.

SI TIENES ALGUNA INCONFORMIDAD CON EL VEHÍCULO NUEVO O QUIERES HACER VÁLIDA LA GARANTÍA, ACUDE A TU DELEGACIÓN **PROFECO** MÁS CERCANA O LLAMA AL **TELÉFONO DEL CONSUMIDOR: 5568 8722** EN LA CDMX Y **01800 468 8722,** SIN COSTO, DESDE EL RESTO DEL PAÍS.

PARA ALGUNA RECLAMACIÓN SOBRE EL CRÉDITO AUTOMOTRIZ, **COMUNÍCATE** CON LA **CONDUSEF** AL **01-800-999-8080** Y **53-400-999,** O CONSULTA **WWW.GOB.MX/CONDUSEF**

Fuentes:
• Comisión Nacional para la Defensa de Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Simulador de crédito automotriz. Consultado el 29 de noviembre en: https://phpapps.condusef.gob.mx/condusefautomotriz/
• Catálogo de Normas Oficiales Mexicanas. Consultado el 28 de noviembre de 2017 en: http://www.economia-noms.gob.mx/noms/inicio.do
• Comisión Nacional para la Defensa de Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Consultado el 4 de diciembre de 2017, en: http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/usuario-inteligente/educacion-financiera/129-te-conviene-comprar-un-auto.
• Norma Oficial Mexicana NOM-160-SCFI-2014, Prácticas comerciales-Elementos normativos para la comercialización de vehículos nuevos.
• ComparaGuru,¿Qué pasa si dejo de pagar una mensualidad de mi coche? Consultado el 1 de diciembre de 2017 en: https://www.comparaguru.com/blog/pasa-dejo-pagar-una-mensualidad-mi-coche.

Este arroz ya se coció

Es el segundo cereal de mayor producción en el mundo después del maíz y México produce sólo 20% del consumo nacional. El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor lo analizó, entérate lo que encontró.

Importamos 80% de arroz y la ingesta de este producto en el país se ubicó en el lugar 36, lo que indica que no es la principal fuente de alimento en México, asegura la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa).[4]

Los principales estados productores de este grano son: Veracruz, Campeche, Michoacán, Tabasco, Nayarit y Morelos, de acuerdo con el "Estudio de gran visión y factibilidad económica y financiera para el desarrollo de infraestructura de almacenamiento y distribución de granos y oleaginosas para medio y largo plazo a nivel nacional".[3]

La Norma Mexicana NMX-FF-035-SCFI-2005, Productos alimenticios no industrializados para uso humano - Cereales - Arroz pulido – (Oryza sativa L.) – Especificaciones y métodos de prueba, establece grados de calidad de acuerdo con diferentes parámetros:

Parámetro	Grados de calidad					
	Morelos mexicano	Mexicano	Súper extra	Extra	Comercial	Popular
Grano entero (% mín.)	92	92	92	82	71	55
Grano quebrado (% máx.)	8	8	8	18	29	45
Total de granos de arroz pulido	100	100	100	100	100	100
Granos dañados (% máx.) por microorganismos, manchados e insectos	2.0	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0
Granos defectuosos por:						
Palay (% máx.)	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2
Mal pulido (% máx.)	2.0	2.0	2.0	2.0	3.5	3.5
Cutícula roja (% máx.)	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0
Estrellados (% máx.)	5.0	7.5	5.0	7.5	7.5	10.0
Yesosos (% máx.)	4.0	6.0	4.0	6.0	8.0	10.0

Por otro lado, derivado de la problemática en el mercado en cuanto al uso del término Morelos, aun cuando fuera arroz importado y después de un proceso para proteger el arroz producido en el estado de Morelos, el 25 de enero de 2017 se publicó, en el Diario Oficial de la Federación, la Norma Oficial Mexicana NOM-080-SCFI-2016, "Arroz del Estado de Morelos", con la finalidad de establecer "Denominación de Origen" que ampara la planta, la semilla y el grano de la planta de arroz palay, que se siembra en 22 de los 33 municipios de Morelos, aplicable a las diferentes variedades de arroz: Morelos A-92, Morelos A-98 y Morelos A-2010, que se comercializan dentro del país.

EL ESTUDIO

Se evaluaron **38 PRODUCTOS,** de los cuales

24 corresponden a arroz súper extra
6 al tipo Morelos
3 a arroz extra y
5 que no ostentan clasificación,

y al momento de su compra se confirmó que estuvieran dentro de su fecha de caducidad o consumo preferente.

(3)Estudio de gran visión y factibilidad económica y financiera para el desarrollo de infraestructura de almacenamiento y distribución de granos y oleaginosas para medio y largo plazo a nivel nacional. Convenio de concertación suscrito entre el Comité Nacional Sistema-Producto Oleaginosas A. C. y el Fideicomiso de Riesgo Compartido (Firco) como Agente Técnico de la Subsecretaría de Fomento a los Agronegocios de la Sagarpa. 2009.
(4) Aumentará producción de arroz en México a 350 mil toneladas para el 2018: Sagarpa, Boletín de prensa Sagarpa, 6 septiembre de 2016.

En cada producto se verificó:

{a}

La humedad: Factor importante para permitir el manejo, conservación, procesamiento y almacenamiento del arroz. Una humedad elevada puede ocasionar mal olor, fermentación o mohecido. Se determinaron las impurezas y materia extraña que no deben tener más de 0.5% en peso.

{b}

La proteína: Es un parámetro nutrimental característico del arroz y que, además, desmitifica lo surgido en las redes sociales sobre el arroz de plástico, ya que ninguno de este tipo puede contenerla.

{c}

Que la información presentada en la etiqueta estuviera completa, es decir, que incluyera denominación, clasificación, marca, nombre, domicilio del fabricante, fecha de caducidad, contenido neto, lista de ingredientes, información nutrimental y etiquetado frontal nutrimental. Se verificó que la información fuera veraz y no presentara leyendas que confundieran al consumidor.

{d}

El análisis selectivo que comprende contenido de:

• **Granos defectuosos**: Como palay (granos que no han sido descascarados), mal pulido (presentan restos de cutícula -envoltura que recubre la parte interna del grano-), cutícula roja (que tienen franja roja de cualquier tamaño), estrellados (con fisuras en la parte interna del grano), yesosos (con color blanco opaco, por lo menos en una cuarta parte de su superficie).

Arroz pulido súper extra

E $12.22 COSTO POR KG

E $15.99 COSTO POR KG

E $13.95 COSTO POR KG

E $17.33 COSTO POR KG

Marca *Denominación* **País de origen** Presentación		**"Campo Dorado"** *Arroz Súper Extra Grano Largo* **E.U.A.** 900 g	**"EL PATRÓN MEXICANO"** *Arroz Súper Extra* **E.U.A.** 907 g	**"el labrador"** *Arroz Súper Extra* **E.U.A.** 1 kg	**"GOLDEN HILLS"** *Arroz Súper Extra* **E.U.A.** 900 g
Información comercial		Completa	Completa	Completa	Completa
Proteína g / 100g		7.04	7.19	7.44	6.07
Impurezas, materia extraña y granos defectuosos (%)		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Granos dañados (2.0 % máximo)		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Tipo de grano de arroz	**Grano entero (92 % mínimo)**	98.43	95.46	94.71	95.10
	Grano quebrado (8% máximo)	1.57	4.54	5.29	4.90
Longitud del grano		Arroz largo	Arroz largo	Arroz largo	Arroz largo
Forma del arroz		Delgada	Delgada	Delgada	Delgada
Costo por paquete ($)		$11.00	$14.50	$13.95	$15.60

• **Granos dañados**: Enteros o fragmentados, que han sufrido alteraciones físicas, químicas o biológicas (externas e internas) que modifiquen sus características originales.
• **Variedades diferentes**: Cualquier variedad que no corresponda al arroz pulido *Oryza sativa L.*

• También se determinó la **longitud del grano y la forma** (dividiendo la longitud entre el ancho del grano).
• **Tipos de granos de arroz pulido:** Entero, es decir, aquel que no tiene rotura alguna, así como el que conserva ¾ partes del grano, y quebrado, aquel que es menor de ¾ del grano.

SIMBOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN

E EXCELENTE
MB MUY BUENO
B BUENO
S SUFICIENTE

$ COSTO POR KG

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, las tablas de resultados incluyen el ***precio promedio*** por pieza de producto pagado al adquirir las muestras.

"italriso" *Arroz Súper Extra* **E.U.A.** 900 g	**"San Lázaro"** *Arroz Súper Extra* **E.U.A.** 900 g	**"SOS"** *Arroz Grueso Súper extra* **México** 907 g	**"SOS"** *Arroz Largo Súper extra* **E.U.A.** 907 g
Completa	Completa	Completa	Completa
7.23	7.28	7.53	7.04
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
96.06	92.98	92.42	92.76
3.94	7.02	7.58	7.24
Arroz largo	Arroz largo	Arroz medio	Arroz largo
Delgada	Delgada	Delgada	Delgada
$14.00	$23.00	$19.45	$21.75

Arroz pulido súper extra

		E	MB	MB	MB
		$23.00 COSTO POR KG	$17.20 COSTO POR KG	$18.33 COSTO POR KG	$25.54 COSTO POR KG
Marca *Denominación* **País de origen** Presentación		**"Verde Valle"** *Arroz Súper Extra* **Uruguay** 1 kg	**"EL POZO"** *Arroz Súper Extra* **México** 1 kg	**"VALLEY FOODS"** *Arroz Súper Extra* **E.U.A.** 900 g	**"MORELOS INSURGENTE"** *Arroz Súper Extra Grano Largo* **E.U.A.** 900 g
Información comercial		Completa	No presenta etiquetado frontal ni nutrimental.	Ostenta que selecciona los mejores ingredientes, pero no lo demuestra.	La tabla nutrimental no cumple con todo lo que establece la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.
Proteína g / 100g		7.21	6.84	6.34	7.17
Impurezas, materia extraña y granos defectuosos (%)		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Granos dañados (2.0 % máximo)		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Tipo de grano de arroz	**Grano entero (92 % mínimo)**	92.23	96.10	92.14	93.76
	Grano quebrado (8% máximo)	7.77	3.90	7.86	6.24
Longitud del grano		Arroz largo	Arroz largo	Arroz largo	Arroz largo
Forma del arroz		Delgada	Delgada	Delgada	Delgada
Costo por paquete ($)		$23.00	$17.20	$16.50	$22.99

		B	B	B	B
		$14.33 COSTO POR KG	$14.44 COSTO POR KG	$20.50 COSTO POR KG	$11.11 COSTO POR KG
Marca *Denominación* **País de origen** Presentación		**"Great value"** *Arroz súper extra grano largo* **E.U.A.** 900 g	**"Schettino"** *Arroz Súper Extra* **E.U.A.** 900 g	**"San Lázaro"** *Arroz Súper Extra* **E.U.A.** 1 kg	**"Arroz Chapultepec"** *Arroz Grano Largo Súper Extra* **E.U.A.** 900 g
Información comercial		Completa	Completa	Señala biodegradibilidad de sus bolsas de 3 a 5 años, pero no lo demuestra.	Dice ser un producto libre de transgénicos, pero no lo demuestra.
Proteína g / 100g		6.15	7.23	7.24	7.36
Impurezas, materia extraña y granos defectuosos (%)		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Granos dañados (2.0 % máximo)		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Tipo de grano de arroz	**Grano entero (92 % mínimo)**	90.36	90.90	90.60	90.58
	Grano quebrado (8% máximo)	9.64	9.10	9.40	9.42
Longitud del grano		Arroz largo	Arroz largo	Arroz largo	Arroz largo
Forma del arroz		Delgada	Delgada	Delgada	Delgada
Costo por paquete ($)		$12.90	$13.00	$20.50	$10.00

B	B $16.04 COSTO POR KG	B $18.67 COSTO POR KG	B $14.40 COSTO POR KG
CALIDAD Bueno Premium *Arroz Súper extra* **Uruguay** 900 g	**"ABETO"** *Arroz Súper Extra* **E.U.A.** 900 g	**"GOLDEN HILLS"** *Arroz Grano Grueso Súper Extra* **México** 900 g	**"Río Escondido"** *Arroz Súper Extra* **México** 1 kg
Tuvo producto que no cumple con el contenido neto declarado.	Tuvo producto que no cumple con el contenido neto declarado.	Dice ser un producto libre de transgénicos, pero no lo demuestra.	La tabla nutrimental no cumple con todo lo que establece la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Tuvo producto que no cumple con el contenido neto declarado.
7.34	7.42	6.82	6.89
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	No cumple, tuvo 3.2%	Cumple
98.58	96.04	94.34	95.40
1.42	3.96	5.66	4.60
Arroz largo	Arroz largo	Arroz medio	Arroz medio
Delgada	Delgada	Delgada	Delgada
$19.50	$14.44	$16.80	$14.40

B $17.56 COSTO POR KG	B $13.22 COSTO POR KG	B $20.56 COSTO POR KG	B $12.11 COSTO POR KG
"Altea" *Arroz Súper Extra Grano largo* **E.U.A.** 900 g	**"Aurrera"** *Arroz Súper Extra Grano Largo* **E.U.A.** 900 g	**"La Merced"** *Arroz Súper Extra* **E.U.A.** 900 g	**"CHEDRAUI"** *Arroz Súper extra Grano Largo* **E.U.A.** 900 g
Dice ser un producto libre de transgénicos, pero no lo demuestra.	Completa	Completa	Completa
6.17	7.18	7.35	7.06
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
86.18	83.71	81.64	80.92
13.82	16.29	18.36	19.08
Arroz largo	Arroz largo	Arroz largo	Arroz largo
Delgada	Delgada	Delgada	Delgada
$15.80	$11.90	$18.50	$10.90

ARROZ MORELOS

Arroz pulido morelos mexicano

MB

$21.00
COSTO POR KG

MB

$27.78
COSTO POR KG

Marca *Denominación* **País de origen** Presentación		**"Great value"** *Arroz tipo Morelos* **México** 900 g	**"Verde Valle"** *Arroz Morelos* **México** 900 g
Información comercial		No indica clasificación de producto como lo establece la NMX-FF-035-SCFI-2005, o bien, la NOM-080-SCFI-2016 y la leyenda "Arroz tipo Morelos" puede inducir a error.	No indica clasificación de producto como lo establece la NMX-FF-035-SCFI-2005, o bien, la NOM-080-SCFI-2016 y la leyenda "Arroz Morelos" puede inducir a error
Proteína g / 100g		7.20	7.87
Impurezas, materia extraña y granos defectuosos (%)		Cumple	Cumple
Granos dañados (2.0 % máximo)		Cumple	Cumple
Tipo de grano de arroz	**Grano entero (92 % mínimo)**	93.45	94.35
	Grano quebrado (8% máximo)	6.55	5.65
Longitud del grano		Arroz medio	Arroz medio
Forma del arroz		Delgada	Delgada
Costo por paquete ($)		$18.90	$25.00

Arroz pulido del estado de Morelos *

B

$28.89
COSTO POR KG

Marca *Denominación* **País de origen** Presentación		**"Soberano"** *Arroz Súper Extra Arroz del Estado de Morelos* **México** 900 g
Información comercial		Ostenta calidad 100% premium y certificado en trámite, pero no lo demuestra.
Proteína g / 100g		8.51
Impurezas, materia extraña y granos defectuosos (%)		Cumple
Granos dañados (%) *		No cumple, tuvo 5.3% **
Tipo de grano de arroz	**Grano entero (92 % mínimo)**	98.56
	Grano quebrado (8% máximo)	1.44
Longitud del grano		Arroz extra largo
Forma del arroz		Delgada
Costo por paquete ($)		$26.00

*Se aplica las especificaciones de la NOM-080-SCFI-2016. "Arroz del Estado de Morelos"
** Resultado suma de granos dañados por microorganismos y dañado manchado

MB

$21.50

COSTO POR KG

MB

$24.43

COSTO POR KG

MB

$27.56

COSTO POR KG

"La Merced" *Arroz Tipo Morelos* **México** 907 g	**"MORELOS INSURGENTE"** *Arroz Morelos Tradicional Súper Extra* **México** 900 g	**"MORELOS PREMIUM"** *Arroz Morelos* **E.U.A.** 900 g
No indica clasificación de producto como lo establece la NMX-FF-035-SCFI-2005, o bien, la NOM-080-SCFI-2016 y la leyenda "Arroz tipo Morelos" puede inducir a error.	La tabla nutrimental no cumple con todo lo requerido por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. La leyenda "Arroz Morelos tradicional" puede inducir a error.	La tabla nutrimental no cumple con todo lo requerido por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. No indica clasificación de producto como lo establece la NMX-FF-035-SCFI-2005, o bien, la NOM-080-SCFI-2016 y la leyenda "Arroz Morelos" puede inducir a error.
7.49	7.28	7.32
Cumple	Cumple	Cumple
Cumple	Cumple	Cumple
96.30	97.32	94.76
3.70	2.68	5.24
Arroz medio	Arroz largo	Arroz medio
Delgada	Delgada	Delgada
$19.50	$21.99	$24.80

NORMATIVIDAD
Las normas que como referencia se emplearon en el estudio son las siguientes:

- **NOM-002-SCFI-2011,**
Productos preenvasados - Contenido neto - Tolerancias y métodos de verificación.

- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010,**
Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.

- **NMX-FF-035-SCFI-2005,**
Productos alimenticios no industrializados para uso humano. Cereales. Arroz pulido (*Oryza sativa L.*). Especificaciones y métodos de prueba.

- **NOM-080-SCFI-2016,**
Arroz del Estado de Morelos.

Arroz pulido sin clasificación

MB $25.50 COSTO POR KG

MB $21.94 COSTO POR KG

Marca *Denominación* **País de origen** Presentación		**"Verde Valle"** *Arroz Grano Grueso* **México** 1 kg	**"MORELOS PREMIUM"** *Arroz Grano Largo* **E.U.A.** 907 g
Información comercial		No indica clasificación de producto*.	La tabla nutrimental no cumple con todo lo requerido por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 No indica clasificación de producto*.
Proteína g / 100g		7.59	7.13
Impurezas, materia extraña y granos defectuosos (%)		Cumple	Cumple
Granos dañados (2.0 % máximo)*		Cumple	Cumple
Tipo de grano de arroz	**Grano entero (92 % mínimo)***	97.65	97.68
	Grano quebrado (8% máximo)*	2.35	2.32
Longitud del grano		Arroz medio	Arroz largo
Forma del arroz		Delgada	Delgada
Costo por paquete ($)		$25.50	$19.90

*Al no ostentar clasificación, se consideraron las especificaciones de calidad de arroz Súper extra

Arroz pulido extra

B $12.44 COSTO POR KG

B $15.78 COSTO POR KG

S $15.33 COSTO POR KG

Marca *Denominación* **País de origen** Presentación		**"Soriana"** *Arroz Extra* **E.U.A.** 900 g	**"Ke! Precio"** *Arroz Extra* **E.U.A.** 900 g	**"precissimo"** *Arroz extra grano largo* **E.U.A.** 900 g
Información comercial		Completa	Completa	Tuvo producto que no cumple con el contenido neto declarado
Proteína g / 100g		7.32	6.57	7.57
Impurezas, materia extraña y granos defectuosos (%)		Cumple	Cumple	Cumple
Granos dañados (3.0 % máximo)		Cumple	Cumple	Cumple
Tipo de grano de arroz	**Grano entero (82 % mínimo)**	72.02	71.39	78.58
	Grano quebrado (18% máximo)	27.98	28.61	21.42
Longitud del grano		Arroz largo	Arroz largo	Arroz medio
Forma del arroz		Delgada	Delgada	Delgada
Costo por paquete ($)		$11.20	$14.20	$13.80

$20.00
COSTO POR KG

$69.00
COSTO POR KG

$20.63
COSTO POR KG

"CHEDRAUI" *Arroz Grano Grueso* **México** 900 g	**"AIRES DE CAMPO"** *Arroz Orgánico* **México** 1 kg	**"Schettino"** *Arroz grano grueso* **México** 1 kg
No indica clasificación de producto*.	No indica clasificación de producto*.	No indica clasificación de producto* Tuvo producto que no cumplen con el contenido neto declarado.
6.94	5.45	7.64
cumple	cumple	Cumple
No cumple, tuvo 3.1%	No cumple, tuvo 5.4%	Cumple
89.18	84.41	91.38
10.82	15.59	8.62
Arroz medio	Arroz medio	Arroz medio
Delgada	Delgada	Delgada
$18.00	$69.00	$20.63

FICHA TÉCNICA
Periodo del estudio
25 de octubre al 15 de diciembre de 2017.
Periodo de muestreo
25 al 30 de octubre de 2017.
Marcas analizadas 38
Pruebas realizadas 3,754

CONCLUSIONES

• El 100% de los productos que se denominan arroz contienen proteína; ninguna de las marcas analizadas es plástico.

• En general los productos analizados cumplieron con las especificaciones de granos defectuosos, impurezas y materia extraña.

• En cuanto a contenido neto, se encontró que no cumplen con lo declarado en la etiqueta las marcas: **"ABETO" Arroz súper extra, "Calidad Bueno Premium", "precissimo" Arroz extra grano largo, "Río Escondido" Arroz súper extra y "Schettino" Arroz grano grueso**.

• Encontramos que las marcas: **"GOLDEN HILLS" arroz grano grueso súper extra, "Soberano" arroz súper extra Arroz del Estado de Morelos, "CHEDRAUI" Arroz grano grueso, "AIRES DE CAMPO" arroz orgánico y "Schettino" arroz grano grueso** no cumplen con el máximo de granos dañados que establece la norma.

• Los productos de las marcas **"MORELOS INSURGENTE", "Río Escondido" y "MORELOS PREMIUM"** no cumplieron con todo lo requerido en su etiquetado, de acuerdo con lo exigido por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.

• Las marcas que excedieron el contenido de granos quebrados fueron: **Para arroz súper extra: "Great value", "Schettino", "Aurrera", "La merced", "CHEDRAUI", "San Lázaro", "Arroz Chapultepec" y "Altea". Para arroz extra: "Soriana", "Ke! Precio" y "precissimo". Para arroz sin clasificación en etiqueta: "CHEDRAUI", "AIRES DE CAMPO" y "Schettino"**.

• Encontramos 5 marcas que no ostentan clasificación de grano en la etiqueta, son: **"Verde Valle" Arroz Grano Grueso, "MORELOS PREMIUM" Arroz Grano Largo, "CHEDRAUI" Arroz grano grueso, "AIRES DE CAMPO" Arroz Orgánico y "Schettino" Arroz grano grueso**.

• Otro de los puntos a destacar es el uso del término Morelos dentro de su denominación, lo cual puede inducir a pensar que es arroz del estado de Morelos. Las marcas que lo usan son las siguientes: **"Great value" Arroz tipo Morelos, "Verde Valle" Arroz Morelos, "La Merced" Arroz tipo Morelos, "MORELOS INSURGENTE" Arroz Morelos Tradicional Súper extra y "MORELOS PREMIUM" Arroz Morelos**.

• El único producto que se ostenta como Arroz del Estado de Morelos es la marca **"Soberano"**, y señala tener certificación en trámite; sin embargo, no presentó ningún documento que avalara dicho trámite.

RECOMENDACIONES

- Antes de adquirir el producto asegúrate que el empaque no esté abierto o dañado y se encuentre dentro de la fecha de caducidad o consumo preferente.
- Revisa la etiqueta, todas las marcas te presentan modo de uso.
- Almacena el grano de arroz en recipientes herméticos para alejarlos de las plagas.

(1) Nutrición humana en el mundo en desarrollo, FAO Roma Italia.
(2) El Arroz en la nutrición humana, FAO Roma Italia, 2004 (Año Internacional del arroz 2004, el arroz es vida).
(3) Informe de Estudio de gran visión y factibilidad económica y financiera para el desarrollo de infraestructura de almacenamiento y distribución de granos y oleaginosas para medio y largo plazo a nivel nacional. Convenio de Concertación suscrito entre el Comité Nacional Sistema-Producto Oleaginosas A. C. y el Fideicomiso de Riesgo Compartido (Firco) como Agente Técnico de la Subsecretaría de Fomento a los Agronegocios de la Sagarpa. 2009.
(4) Aumentará producción de arroz en México a 350 mil toneladas para el 2018: Sagarpa, Boletín de prensa Sagarpa, 6 septiembre de 2016.

BILLETES SUCIOS Y ROTOS, PERO VALIOSOS

Ante la actitud de algunos comerciantes, cajeros y dependientes de establecimientos al recibir billetes y monedas de determinadas denominaciones y grados de deterioro, el Banco de México y Profeco fomentan el uso adecuado de los billetes y monedas.

Muy pocos saben que si un comerciante niega una mercancía o servicio porque no acepta el pago en una determinada denominación de billetes o monedas, se puede presentar una denuncia ante Profeco. Conforme al artículo 58 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, el proveedor de bienes, productos o servicios no podrá negarlos o condicionarlos al consumidor por razones de género, nacionalidad, étnicas, preferencia sexual, religiosas o cualquiera otra particularidad, entrando en esta última categoría el caso de los billetes y monedas de determinadas denominaciones y grados de deterioro.

Profeco, en ejercicio de las facultades que le otorga la citada Ley Federal en su artículo 127, puede multar este tipo de conductas. De esta manera, los comerciantes deben aceptar billetes maltratados que conserven su valor, de acuerdo con lo siguiente:

Tipo de maltrato	¿Cuándo conserva su valor?
Sellos, dibujos o anotaciones	Si un billete tiene sellos, dibujos o anotaciones que NO son mensajes dirigidos al público de tipo político, religioso o comercial entonces conserva su valor.
Sucio, manchado, deslavado o con falta de tinta	Un billete conserva su valor si está sucio, manchado o deslavado. Además, si a un billete de polímero le falta tinta también conserva su valor.
Rasgado o roto pero completo, reparado o no	Si un billete está rasgado o roto pero se tienen todas sus partes, conserva su valor. Si adicionalmente se repara con cinta adherible transparente, sigue conservando su valor.
Incompleto	Conserva su valor si se tiene más de la mitad del tamaño original del billete.
Incompleto, reparado con cinta transparente, formado por varias partes del mismo billete	• Si la parte faltante es igual o menor a una moneda de 10 pesos, el billete conserva su valor.
	• Si la parte faltante es mayor a una moneda de 10 pesos, pero una de las partes es mayor a la mitad del tamaño original del billete entonces conserva su valor. En caso de duda, es mejor llevar el billete a un banco para su evaluación.

Para obtener mayor información sobre billetes y monedas, consulta el sitio www.banxico.org.mx/billetesymonedas.

En general, un billete maltratado deja de tener valor si:

-Tiene sellos, dibujos o anotaciones con mensajes dirigidos al público de tipo político, religioso o comercial.
-Le falta más de la mitad de su tamaño original.
-Fue reparado con cinta adherible no transparente.
-Está formado por la unión de dos o más partes procedentes de diferentes billetes aunque sean del mismo tipo y denominación.

SEGURIDAD AL MÁXIMO

Hoy, la mayoría de los rechazos entre los prestadores de servicios o vendedores de mercancías involucran al billete de mil pesos, el de mayor valor actualmente, debido a que no existe la cultura de revisar los elementos de seguridad de un billete al momento de recibirlo para verificar su autenticidad. Sin embargo, los elementos de seguridad en los billetes se pueden verificar en cada denominación de billete de diseño actual.

Material	Denominación	Textura	Relieves	Elemento que cambia de color	Hilo 3D	Hilo de seguridad	Marca de agua	Registro perfecto	Ventana transparente
Polímero	20	•	•	•			•	•	•
	50	•	•	•					•
Papel	100	•	•	•	•	•	•	•	
	200	•	•	•	•	•	•	•	
	500	•	•	•	•	•	•	•	
	1000	•	•	•	•	•	•	•	

Si deseas levantar un reporte por un mal servicio relacionado con billetes y monedas en alguna sucursal bancaria, llama al 01 800-BANXICO (01800-2269426) manda tu correo a dinero@banxico.org.mx

Lo de hoy entre los deportistas es monitorear sus pulsaciones y confirmar ritmos de entrenamiento. Conoce lo que el **Laboratorio Profeco** encontró en su estudio de calidad a estos instrumentos y elige el que más se adecue a tus necesidades.

PULSÓMET

A LA PISTA

Hoy en día el atleta quiere saber si está realizando correctamente su rutina para alcanzar y mantener una buena condición física sin poner en riesgo su salud. Es por eso que ahora varios utilizan algún pulsómetro (reloj cronómetro), que no es más que un instrumento digital que detecta y contabiliza las pulsaciones por minuto.

En 2015 se registraron en nuestro país dos millones 800 mil corredores. Datos de RunMéxico aseguran que el *running* ha aumentado en los últimos años de manera sustancial, tanto en el número de participantes como en el de organizadores.

Si eres un asiduo corredor o piensas iniciar una rutina para mejorar tu salud y adquirir algún pulsómetro para apoyarte, te invitamos a conocer algunos de los modelos de estos productos que hay en el mercado mexicano y que el Laboratorio de Profeco subió a la caminadora para probarlos.

ROS

NORMATIVIDAD

Para el presente estudio se tuvieron como referencia las siguientes Normas Oficiales Mexicanas (NOM):

- **NOM-024-SCFI-2013,** Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
- **NOM-008-SCFI-2002,** Sistema General de Unidades de Medida. Procedimientos internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

FICHA TÉCNICA

Periodo de muestreo:
30 de marzo al 30 de mayo de 2017
Periodo de análisis:
21 de abril al 28 de julio de 2017

Marcas / modelos analizados:	Pruebas realizadas:
5 / 5	**120**

EL ESTUDIO

Se analizaron pulsómetros por marca, con mayor presencia en el mercado nacional y que estuvieran al alcance de la mayoría de consumidores (económicos, incluyendo ofertas), sin ser necesariamente los más básicos, ya que todos incluyen receptor GPS, que entre otras cosas nos permite dar seguimiento a velocidad, distancia y ruta realizadas.

Los modelos analizados fueron:

SUUNTO
SS021257000

GARMIN
FORERUNNER 15

FITBIT
FB501

TOMTOM 1
RFM.003.00

Polar
M-200

DESCRIPCIÓN DE PRUEBAS

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se comprobó que los pulsómetros presentaran de forma impresa o en etiqueta adherida en el empaque o envase, de manera clara y legible, como mínimo los siguientes datos en idioma español: nombre del producto, denominación o razón social y domicilio del fabricante nacional o importador, leyenda que identifique al país de origen y características eléctricas nominales de alimentación del producto

VERIFICACIÓN DEL INSTRUCTIVO Y GARANTÍA

Se revisó que el instructivo de cada producto estuviera en español y en términos comprensibles y legibles. También que agregara advertencias de uso normal con información clara y precisa; aspectos de conservación y mejor aprovechamiento; indicaciones para el manejo seguro y confiable de los pulsómetros, así como una leyenda que invite a leerlo.

Además, que incluyera nombre, denominación o razón social del fabricante nacional o importador, domicilio y teléfono (excepto si estos datos aparecen en la garantía del producto), marca, modelo, precauciones, indicaciones de conexión y características eléctricas nominales de alimentación del producto.

En cuanto a las garantías ofrecidas por los proveedores, se verificó que estuvieran redactadas en los términos establecidos en la Ley Federal de Protección al Consumidor y que fueran incluidas en el instructivo o anexas en el empaque del producto.

LUEGO DE LA EVALUACIÓN, POR INSPECCIÓN VISUAL Y PRUEBA MANUAL, SE VERIFICÓ QUE LOS PULSÓMETROS NO PRESENTARAN FALLAS EN SU FUNCIONAMIENTO O DAÑOS FÍSICOS DETECTABLES A SIMPLE VISTA.

ACABADOS

Por inspección visual y prueba manual se revisó que las muestras no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes y/o rebabas, faltantes o sobrantes de material y que el ensamble de las partes que constituyen el producto fuera el adecuado para su uso y funcionamiento correctos.

EXACTITUD PARA MEDIR EL RITMO CARDIACO

Para los pulsómetros de banda pectoral, se verificó la exactitud que tienen de medir el ritmo cardiaco con un generador de pulsos conectado a los electrodos de su transmisor (banda pectoral), lo cual nos permitió variar a voluntad las pulsaciones por segundo, desde 70 a más de 200 pulsos por minuto, para conocer por comparación su desviación de la lectura (valor medido) respecto de los pulsos generados.

Sobre los equipos que incorporan sensores ópticos, por comparación se contabilizó la desviación de la medición que presentaron, tomando como referencia el pulsómetro de banda pectoral que resultó más exacto durante las pruebas, instalado de forma paralela en un mismo individuo al estar realizando una rutina de entrenamiento de intensidad variable.

RESISTENCIA AL AGUA

Se corroboró que las muestras analizadas fueran sumergibles en agua, si así lo indicaba el fabricante en su instructivo, es decir, que tanto el receptor-monitor de muñeca y el transmisor (banda pectoral), en su caso (si lo requiere para monitorear la frecuencia cardiaca), soportaran esa condición a no menos de un metro de profundidad por un periodo no menor de 60 minutos, sin que esto permitiera que el agua penetrara y dañara el correcto funcionamiento del equipo.

RESISTENCIA A CAÍDAS

Para verificar la resistencia a caídas y a golpes a los que pueden estar expuestos los pulsómetros durante su vida útil, se sometió al transmisor de banda pectoral (de presentarlo) y al receptor-monitor de pulsera, a 50 ciclos en un tambor giratorio de 68 cm de diámetro y en cuyo interior tiene adheridas aletas plásticas de 7 x 32 cm y girando a una velocidad de 50 revoluciones por minuto (rpm).

Al término de la prueba, por inspección visual y prueba manual, se verificó que los pulsómetros no presentaran fallas en su funcionamiento o daños físicos detectables a simple vista.

CARACTERÍSTICAS Y ACCESORIOS

En las tablas de resultados se hace una breve descripción de las principales características de los monitores de ritmo cardiaco analizados, atributos y accesorios con que cuentan, para que elijas el que más se ajuste a tus necesidades, gusto y, sobre todo, presupuesto.

Si requieres más información sobre este estudio, comunícate al **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al 5544-2122,** si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet **www.gob.mx/profeco**

RECOMENDACIONES DE COMPRA

- Antes de adquirir cualquier producto de este tipo es necesario que verifiques que la garantía cuente con nombre y dirección de los establecimientos en la República Mexicana donde se pueda hacer efectiva, así como los lugares para obtener las partes, componentes, consumibles y accesorios, y que de preferencia estén cerca de tu lugar de residencia, a fin de que no sea un problema hacer uso de ellos en caso necesario.
- En la página electrónica de estos productos, además de información adicional, podrás encontrar el manual de usuario, por lo que antes de decidirte es recomendable que des una leída a todo el material disponible, para que justamente elijas el que cubra todo lo que esperas de este tipo de dispositivos.
- Ten en cuenta que algunos de los medidores de ritmo cardiaco más económicos o básicos presentan bandas pectorales (sensor-transmisor) del tipo sellado, por lo que en el momento en que la batería empiece a dar problemas, seguramente tendrás que adquirir una nueva, lo cual conllevará un costo adicional.

RECOMENDACIONES DE USO

- Antes de usar tu equipo lee por completo el manual de usuario y explora paso a paso las funciones y características.
- Es posible que para hacer un contacto más efectivo entre la piel del usuario y los sensores (electrodos) del transmisor de banda pectoral sea necesario humedecer con un poco de agua antes de posicionarlo conforme a las indicaciones del fabricante.
- Coloca el transmisor pectoral con su banda elástica de tal forma que quede firme en la posición indicada por el fabricante en su manual de usuario, pero sin que esté apretada, justo debajo de los músculos pectorales.
- Aunque según el manual de usuario y las pruebas realizadas, estos equipos son resistentes al agua (excepto el **fitbit surge FB501**), su funcionamiento como monitor cardiaco puede no estar garantizado, así es que, de ser necesario utilizar esta característica dentro del plan de ejercitación, verifica que el monitor seleccionado indique tácitamente que está recomendado para su operación bajo estas condiciones.

CONCLUSIONES

Se analizaron **5 monitores** de ritmo cardiaco, de los cuales **2 son de banda pectoral y 3 de sensor óptico.**

▪ En la **exactitud** de la medición de la frecuencia cardiaca, todos cumplen mientras son correctamente colocados y no se mueven de su posición. Se consideró que el más exacto fue el

Suunto
AMBIT3 RUN
de banda pectoral, seguido del **GARMIN FORERUNNER 15**.

▪ En lo referente a la i**nformación al consumidor,** encontramos que todos los modelos estudiados la presentan completa, de acuerdo con la normatividad nacional vigente aplicable a estos productos.

▪ **Sobre los instructivos** (manuales de usuario), ninguno de los pulsómetros analizados presentan instructivo impreso, sólo una guía de inicio rápido en la que se indica que el manual del usuario se tiene que descargar por internet, de la página electrónica del producto.

▪ **La garantía** que exhiben estos productos es, en general, de 1 a 2 años. Es necesario consultar la página de internet del fabricante para sabér cuál es la duración de la garantía (la cual no puede ser menor a tres meses), conocer los conceptos que cubre y limitaciones o excepciones, así como el procedimiento para hacerla efectiva. No en todos los productos se incluyen los datos de los establecimientos donde se puede hacer válida la garantía y en el caso del

TomTom
SPARKCARDIO+MUSIC,
no incluye.

▪ En cuanto a los **acabados**, se observó que los modelos analizados están libres de defectos detectables a simple vista.

■ En los pulsómetros de **banda pectoral la distancia de transmisión** (del transmisor al monitor) más baja la presentó el **Suunto AMBIT3 RUN** (3.0 metros), pero tomando en cuenta la forma en que trabajan estos productos puede considerarse suficiente, mientras que el modelo **GARMIN FORERUNNER 15** fue el que presentó mayor alcance (19.0 metros).

■ De manera particular, es viable que para una persona sea igualmente molesto sentir la presión que ejerce la banda pectoral de los monitores de este tipo o la que ejerce la correa de los monitores con sensores ópticos sobre la muñeca, pero es más fácil que se dañe el ajuste de la correa de estos últimos al hacer un esfuerzo con las manos durante el entrenamiento y/o que pierda su posición original, lo cual provocaría que la medición indicada varíe respecto del valor verdadero.

■ Al término de las pruebas de **resistencia** a las caídas, resistencia al agua y hermeticidad no se detectó daño alguno en los monitores. El **fitbit surge FB501** es el único que indica de forma específica que sólo es "A prueba de salpicaduras" y que "el dispositivo no se debe usar en la ducha ni ir a nadar con él puesto".

■ El modelo **TomTom SPARKCARDIO+MUSIC** cuenta con una memoria interna de 3GB, que le permite almacenar listas de reproducción de más de 500 canciones (el número total de canciones puede variar en función del tamaño de los archivos) y reproducirlas de forma inalámbrica mediante unos auriculares *bluetooth*, sin necesidad de llevar su móvil.

■ Cabe mencionar que para poder hacer uso de los dispositivos analizados, como monitor de ritmo cardiaco y demás aplicaciones presentes, fue necesario vincularlos a la aplicación particular que el fabricante ofrece en su página electrónica, a fin de hacer su actualización y configuración inicial.

■ Sobre los monitores de ritmo cardiaco que utilizan sensores ópticos, su respuesta está en función de la correcta colocación del monitor de pulsera, ya que si hay sudor excesivo en el área de contacto (parte baja del monitor) o existe un ligero cambio en su posición inicial, es posible que la desviación respecto del valor verdadero aumente significativamente.

MONITORES DE RITMO CARDIACO CON GPS

Todos los modelos sin daños al someterse a la prueba de resistencia a las caídas.

Calificaciones

E **Excelente** MB **Muy Bueno** B **Bueno**

E

$8,499.00

NOTA: Los manuales de usuario hacen referencia a realizar la descarga de la versión más reciente y completa del manual en su página de internet, por lo cual si sólo se cuenta con la guía de inicio rápido del producto, no se puede operar al 100%, ya que no se describen claramente cuáles son, cómo funcionan y para qué sirven las diferentes funciones del pulsómetro.

1.- No presenta instructivo impreso, sólo una guía de inicio rápido, el manual de usuario se tiene que descargar de su página electrónica por internet. ** Se debe consultar la página de internet del fabricante para conocer conceptos que cubre y limitaciones o excepciones que existan, así como el procedimiento para hacer efectiva la garantía.

2.- No presenta establecimientos donde se puede hacer válida la garantía.

* El dispositivo no se debe usar en la ducha ni nadar con él puesto.

Características de resistencia al agua:

Water resistant (resistente al agua).- Protegido contra salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No adecuado para nadar.

Water resistant 30 m/50 m (sumergible hasta 30/50 m).- Adecuado para bañarse y nadar.

Water resistant 100 m (sumergible hasta 100 metros).- Adecuado para nadar y bucear (sin botellas de aire).

Suunto **AMBIT3 RUN / Finlandia**		
Información al consumidor: **Completa** • Instructivo de operación: **Cumple**[1]		
Garantía (años): **2 años**[2] **** (www.suunto.com/warranty)**		
Acabados: **Sin defectos**		
PESO (g)	Reloj (monitor): **67.13** • Transmisor (banda pectoral): **43.17** • Total del conjunto: **110.3**	
DIMENSIONES (mm)	Reloj (monitor)	Ancho / Largo: **50.3 de Ø** • Espesor: **16.0**
	Transmisor (banda pectoral)	Ancho: **30.0** • Largo mínimo: **630** máximo: **940**
Alcance de transmisión (m): **3.00** • Exactitud para medir el pulso: E		
Hermeticidad: **No presenta filtración de agua** • Resistencia al agua: **Sin daño**		
ESPECIFICACIONES Y FUNCIONES		
Pantalla LCD (ancho x largo) mm: **50.3 de Ø**		
Resistencia al agua	Reloj (monitor): **50 m**	
	Transmisor (banda pectoral): **20 m**	
Tipo de pilas / baterías	Reloj (monitor): **Batería recargable de iones de litio**	
	Transmisor (banda pectoral): **Batería CR 2025 3 V**	
Duración de pilas / baterías	Reloj (monitor) y transmisor (banda pectoral): **10-100 horas en función de la exactitud del GPS seleccionado.**	
Temperatura de funcionamiento	Reloj (monitor) / Transmisor (banda pectoral): **De -20°C a 60°C**	
Rango de temperatura de carga: **De 0°C a 35°C**		
Temperatura de almacenamiento: **De -30°C a 60°C**		
Transmisor: **Monitor cardiaco con banda elástica**		
Alcance de transmisión (m): **3.0**		
Radiofrecuencia / protocolo: **Frecuencia de comunicación 2.4 GHz.**		
Botones (control de funciones y ajustes): **5 botones: Start-Stop menú de inicio; Next cambio de pantalla, aceptar ajuste; Light lock activar luz de fondo bloqueo-desbloqueo; View cambio de vista, alternar entre pantalla; Back Lap volver al menú anterior, añadir vuelta.**		
Configuración de máximo y mínimo de frecuencia cardiaca: **No indica**		
Compatibilidad: **Con podómetro**		
Funciones: **Carrera a cubierto, ruta, correr, montaña, pista, otros deportes.**		
Datos en pantalla: **Hora, distancia, velocidad, frecuencia cardiaca, vuelta, calorías.**		
Brújula: **Sí** • Luz de fondo: **Sí** • Indicación de hora: **Sí** • Indicación de fecha: **Sí** • Configurar: Edad, peso y estatura de la persona: **Sí** • Indicador de calorías: **Sí** Alarma: **Sí** • Almacenamiento de registros/datos: **Puntos de interés máx. 250** • Cable USB: **Sí** • Reproducción de música: **No** • Control de la música: **No** • Notificaciones de llamadas y mensajes de texto: **No** • Temporizador y cronómetro: **No.**		

$3,199.00

GARMIN
FORERUNNER 15 / Taiwán

Información al consumidor: **Completa** • Instructivo de operación: **Cumple**[1]		
Garantía (años): **1 año ** (www.garmin.com/es-MX)**		
Acabados: **Sin defectos**		
PESO (g)	Reloj (monitor): **36.07** • Transmisor (banda pectoral): **73.09** • Total del conjunto: **109.16**	
DIMENSIONES (mm)	Reloj (monitor)	Ancho: **39.3** • Largo: **39.0** • Espesor: **16.2**
	Transmisor (banda pectoral)	Ancho: **33.0** • Largo mínimo: **710** máximo: **940**
Alcance de transmisión (m): **19.00** • Exactitud para medir el pulso: MB		
Hermeticidad: **No presenta filtración de agua** • Resistencia al agua: **Sin daño**		

ESPECIFICACIONES Y FUNCIONES

Pantalla LCD (ancho x largo) mm: **21 x 19**	
Resistencia al agua	Reloj (monitor): **5 ATM / 50 m**
	Transmisor (banda pectoral): **1 ATM / 10 m**
Tipo de pilas / baterías	Reloj (monitor): **Batería de ión-litio integrada recargable.**
	Transmisor (banda pectoral): **CR2032 (3 voltios)**
Duración de pilas / baterías	Reloj (monitor): **Hasta 5 semanas en modo de bajo consumo. Hasta 8 horas en modo activo.**
	Transmisor (banda pectoral): **Aprox. 3 años**
Temperatura de funcionamiento	Reloj (monitor): **De -15°C a 60°C** Transmisor (banda pectoral): **De -10°C a 50°C**
Rango de temperatura de carga: **De 0°C a 45°C**	
Temperatura de almacenamiento: **No indica**	
Transmisor: **Monitor cardiaco con banda elástica**	
Alcance de transmisión (m): **19.0**	
Radiofrecuencia / protocolo: **Protocolo de comunicación inalámbrica ANT + de 2.4 GHz**	
Botones (control de funciones y ajustes): **4 botones laterales: encender y apagar dispositivo y retroiluminación; iniciar y detener temporizador y elegir; desplazar por las páginas de datos; nueva vuelta y volver página anterior.**	
Configuración de máximo y mínimo de frecuencia cardiaca: **Presenta**	
Compatibilidad: **Con podómetro**	
Funciones: **Intervalos de carrera y caminar, Virtual pacer, Marcar vueltas, Seguimiento de horas de sueño, Historial.**	
Datos en pantalla: **Tiempo, distancia, ritmo, calorías quemadas, pulsaciones por minuto y zona de frecuencia cardiaca.**	
Brújula: **No** • Luz de fondo: **Sí** • Indicación de hora: **Sí** • Indicación de fecha: **Sí** • Configurar: Edad, peso y estatura de la persona: **Sí** • Indicador de calorías: **Sí** Alarma: **Sí** • Almacenamiento de registros/datos: **7 sesiones de carrera más recientes** • Cable USB: **Sí** • Reproducción de música: **No** • Control de la música: **No** • Notificaciones de llamadas y mensajes de texto: **No** • Temporizador y cronómetro: **No.**	

$6,899.00

fitbit
surge FB501 / China

Información al consumidor: **Completa** • Instructivo de operación: **Cumple**[1]		
Garantía (años): **1 año[2] ** (www.fitbit.com/help)**		
Acabados: **Sin defectos**		
PESO (g)	Reloj (monitor): **51.47** • Transmisor (banda pectoral): **No aplica** • Total del conjunto: **51.47**	
DIMENSIONES (mm)	Reloj (monitor)	Ancho: **34.0** • Largo: **32.0** • Espesor: **13.5**
	Transmisor (banda pectoral)	Ancho: **Sin banda** • Largo: **Sin banda**
Alcance de transmisión (m): **No aplica** • Exactitud para medir el pulso: MB		
Hermeticidad: **No aplica** • Resistencia al agua: **A prueba de salpicaduras***		

ESPECIFICACIONES Y FUNCIONES

Pantalla LCD (ancho x largo) mm: **20 x 24**	
Resistencia al agua	Reloj (monitor): **A prueba de salpicaduras. El dispositivo no se debe usar en la ducha ni ir a nadar con él puesto.**
	Transmisor (banda pectoral): **No aplica**
Tipo de pilas / baterías	Reloj (monitor): **Batería de polímero de litio recargable.**
	Transmisor (banda pectoral): **No aplica**
Duración de pilas / baterías	Reloj (monitor) y transmisor (banda pectoral): **Dura siete días como reloj. Un máximo de 10 horas de actividades que emplean GPS.**
Temperatura de funcionamiento	Reloj (monitor): **De -20°C a 45°C** Transmisor (banda pectoral): **No aplica**
Rango de temperatura de carga: **No aplica**	
Temperatura de almacenamiento: **De -30°C a 60°C**	
Transmisor: **Monitor de ritmo cardiaco óptico**	
Alcance de transmisión (m): **No aplica**	
Radiofrecuencia / protocolo: **No aplica**	
Botones (control de funciones y ajustes): **3 botones: inicio, selección y acción.**	
Configuración de máximo y mínimo de frecuencia cardiaca: **No indica**	
Compatibilidad: **No indica**	
Funciones: **Ejercicio: Senderismo, yoga, bicicleta. Carrera: Carrera libre y carrera en cinta.**	
Datos en pantalla: **Hora, LPM, pasos, distancia, tiempo, calorías, vueltas, llamada, mensaje de texto.**	
Brújula: **No** • Luz de fondo: **Sí** • Indicación de hora: **Sí** • Indicación de fecha: **Sí** • Configurar: Edad, peso y estatura de la persona: **Sí** • Indicador de calorías: **Sí** Alarma: **Sí** • Almacenamiento de registros/datos: **Máximo 35 horas de datos de GPS** • Cable USB: **Sí** • Reproducción de música: **No** • Control de la música: **Sí** • Notificaciones de llamadas y mensajes de texto: **Sí** • Temporizador y cronómetro: **Sí.**	

Calificaciones
E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

MONITORES DE RITMO CARDIACO CON GPS *(continuación)*

Todos los modelos sin daños al someterse a la prueba de resistencia a las caídas.

POLAR
M200 / China

Información al consumidor: **Completa** • Instructivo de operación: **Cumple**[1]

Garantía (años): **2 años** • Acabados: **Sin defectos**

PESO (g)	Reloj (monitor): **40** • Transmisor (banda pectoral): **No aplica** • Total del conjunto: **40**	
DIMENSIONES (mm)	Reloj (monitor)	Ancho / Largo: **45,0 de Ø** • Espesor: **12.0**
	Transmisor (banda pectoral)	Ancho: **Sin Banda** • Largo: **Sin banda**

Alcance de transmisión (m): **No aplica** • Exactitud para medir el pulso: MB

Hermeticidad: **No presenta filtraciones de agua** • Resistencia al agua: **Sin daño**

ESPECIFICACIONES Y FUNCIONES

Pantalla LCD (ancho x largo) mm: **26,0 de Ø**	
Resistencia al agua	Reloj (monitor): **20/30/50 m**
	Transmisor (banda pectoral): **No aplica**
Tipo de pilas / baterías	Reloj (monitor): **Batería recargable de polímero de litio de 180 mAh.**
	Transmisor (banda pectoral): **No aplica**
Duración de pilas / baterías	Reloj (monitor) y transmisor (banda pectoral): **Hasta 6 días con seguimiento de actividad 24/7 y entrenamiento de 1 hora al día con GPS y medición óptica de la frecuencia cardiaca, sin activar las notificaciones inteligentes.**
Temperatura de funcionamiento	Reloj (monitor): **De 0°C a 50°C** Transmisor (banda pectoral): **No aplica**

Rango de temperatura de carga: **De 0°C a 40°C**

Temperatura de almacenamiento: **No indica**

Transmisor: **Sensor óptico de frecuencia.**

Alcance de transmisión (m): **No aplica**

Radiofrecuencia / protocolo: **No aplica**

Botones (control de funciones y ajustes): **2 Botones**

Configuración de máximo y mínimo de frecuencia cardiaca: **No indica**

Compatibilidad: **Con sensores de frecuencia cardiaca Polar Bluetooth Smart.**

Funciones: **Entrenamiento, Actividad, Correr, Historial, Ajustes, Mi FC.**

Datos en pantalla: **Hora, distancia, actividad, frecuencia cardiaca, vuelta, calorías.**

Brújula: **No** • Luz de fondo: **Sí** • Indicación de hora: **Sí** • Indicación de fecha: **Sí** • Configurar: Edad, peso y estatura de la persona: **No** • Indicador de calorías: **Sí** Alarma: **Sí** • Almacenamiento de registros/datos: 60 mh de entrenamiento con frecuencia cardiaca • Cable USB: **Sí** • Reproducción de música: **No** • Control de la música: **No** • Notificaciones de llamadas y mensajes de texto: **No** • Temporizador y cronómetro: **No.**

TomTom
SPARKCARDIO+MUSIC / China

Información al consumidor: **Completa** • Instructivo de operación: **Cumple**[1]

Garantía (años): **No ofrece** • Acabados: **Sin defectos**

PESO (g)	Reloj (monitor): **50** • Transmisor (banda pectoral): **No aplica** • Total del conjunto: **50**	
DIMENSIONES (mm)	Reloj (monitor)	Ancho: 37.4 Largo: 43.1 • Espesor: 13.7
	Transmisor (banda pectoral)	Ancho: **Sin banda** • Largo: **Sin banda**

Alcance de transmisión (m): **No aplica** • Exactitud para medir el pulso: MB

Hermeticidad: **No presenta filtraciones de agua** • Resistencia al agua: **Sin daño**

ESPECIFICACIONES Y FUNCIONES

Pantalla LCD (ancho x largo) mm: **22 x 25**	
Resistencia al agua	Reloj (monitor): **5 ATM/40 m**
	Transmisor (banda pectoral): **No aplica**
Tipo de pilas / baterías	Reloj (monitor): **Batería recargable 5 Vcc-0.5 A**
	Transmisor (banda pectoral): **No aplica**
Duración de pilas / batería	Reloj (monitor) y transmisor (banda pectoral): **11 horas en modo GPS y máximo 24 horas en modo senderismo.**
Temperatura de funcionamiento	Reloj (monitor): **No indica** Transmisor (banda pectoral): **No aplica**

Rango de temperatura de carga: **No indica**

Temperatura de almacenamiento: **No indica**

Transmisor: **Sensor de frecuencia cardiaca integrado**

Alcance de transmisión (m): **No aplica**

Radiofrecuencia / protocolo: **No aplica**

Botones (control de funciones y ajustes): **Un botón: izquierda seguimiento de la actividad; abajo menú de ajustes; derecha menú de actividades y arriba pantalla de música.**

Configuración de máximo y mínimo de frecuencia cardiaca: **No indica**

Compatibilidad: **Sensor de frecuencia cardiaca externo y Sensor de velocidad y cadencia.**

Funciones: **Carrera, Ciclismo, Natación, Cinta de correr. Estilo libre, Gimnasio, Ciclismo en interior y cronometro.**

Datos en pantalla: **Hora, duración, distancia, velocidad, calorías, frecuencia cardiaca y zona cardiaca.**

Brújula: **No** • Luz de fondo: **Sí** • Indicación de hora: **Sí** • Indicación de fecha: **Sí** • Configurar: Edad, peso y estatura de la persona: **Sí** • Indicador de calorías: **Sí** Alarma: **No** • Almacenamiento de registros/datos: Últimas 10 sesiones de entrenamiento • Cable USB: **Sí** • Reproducción de música: 3 GB, reproduce MP3 y formato AAC, requiere auriculares *bluetooth* • Control de música: **No** • Notificaciones de llamadas y mensajes de texto: **No** • Temporizador y cronómetro: **No.**

CHOCOLATE

729 GRAMOS DE **CHOCOLATE** ES EL **CONSUMO** PER CÁPITA AL **AÑO** EN NUESTRO PAÍS.

64.4%

DE LOS **JÓVENES DE ENTRE 10 Y 17 AÑOS** PREFIEREN LOS CHOCOLATES RELLENOS, MIENTRAS QUE EL RESTO DE LAS EDADES CONSUMEN **BARRAS SÓLIDAS.**

52.7%

DE LOS **JÓVENES** ENTRE **18** Y **25** AÑOS ADQUIRIERON CHOCOLATES DURANTE 2017.

76%

DE LAS **FAMILIAS MEXICANAS** LLEVARON CHOCOLATES A SUS HOGARES EN 2017, SIENDO **FEBRERO**, **MAYO** Y **DICIEMBRE** LOS MESES IMPORTANTES PARA **COMPRAR**.

33.3%

ADQUIEREN **CHOCOLATES POR ANTOJO**, SIENDO POR LA TARDE EL MOMENTO PREFERIDO PARA DEGUSTARLOS.

ASCENDIÓ A **24 MILLONES DE PESOS** EL VALOR DEL **MERCADO DEL CHOCOLATE** EN MÉXICO EN 2016.

28.7%

DE LAS PERSONAS QUE COMPRAN ESTA **DELICIOSA GOLOSINA** VAN ACOMPAÑADAS DE **NIÑOS**.

FUENTES:
- www.confimex.org.mx
- https://www.kantarworldpanel.com/mx/Noticias-/El-chocolate-la-golosina-de-todas-las-edades
- Estudio Out of home, Kantar Worldpanel.

¡CUIDADO, COYOTES DE CRÉDITOS INMEDIATOS AL ACECHO!

¿Préstamos fáciles y rápidos? No te confíes, hay seudoempresas de crédito que te pueden quitar el sueño de por vida. La Profeco te respalda y asesora.

Una vieja forma de fraude ha sido detectada por la delegación de la **Profeco** en Nuevo León en los últimos meses, pero es obvio que los delincuentes operan en todo el país.

Estos pillos se esconden bajo la piel de cordero de "gestores de crédito" y escudan su naturaleza tras nombres seductores como GM Crediticia, Advising and Building o FISA Análisis y Solución Financiera. Mayormente se presentan como "S. C.", esto es Sociedad Civil. Se trata de docenas de firmas que no cuentan con registro alguno ante la Comisión Nacional Bancaria y de Valores o de la Secretaría de Hacienda para operar legalmente en este campo.

En su publicidad usan nombres como "Link Services" o "180 Grados" y su sistema de operación es muy simple: ofrecen tramitar rápidamente cualquier préstamo en efectivo, sin necesidad de aval y sin verificar historial en el Buró de Crédito.

Ahora, para empezar a "trabajar" se requiere del diez por ciento de anticipo para el trámite y la firma de un contrato de prestación de servicios por honorarios, así como de un finiquito a la hora de terminarlo.

Si el trámite es exitoso y el préstamo se consigue, hay otra comisión que estaba en la letra chiquita del contrato de prestación de servicios. Otro 10 por ciento. Si el préstamo no se consigue, el anticipo del 10 por ciento inicial se desvanece y no se puede recuperar. Así lo dice el finiquito. No hay cambio ni devolución, correcciones o recisión.

Este tinglado es ilegal a todas luces.
La delegación de **Profeco** en Nuevo León recibió 414 quejas por este concepto en 2017. De ellas fueron conciliadas 126, en las que se recuperó mediante acuerdo una parte del depósito inicial. En 93 casos no se logró acuerdo y 80 víctimas desistieron

Si has sido dañado por este procedimiento o te enteras de que alguna "empresa" de este tipo está operando, denúnciala. Tu delegación o subdelegación de la **Profeco** está para servirte.

Alerta

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

www.alertas.gob.mx

Alerta 70/2017: ¡Cuidado propietarios de extintores de la marca Kidde!

Fecha: 27 de noviembre de 2017.

Empresa: Walter Kidde Portable Equipment Inc.

Producto: 6,736 extintores de incendio marca Kidde, de 29 modelos y dos tipos de estilos: con manija de plástico y Pindicator con botón pulsador.

Riesgo y/o desperfecto: Dos modos de falla para los extintores de fuego con manija de plástico. Primero, el extintor puede obstruirse (impidiendo la descarga completa) o requerir una fuerza excesiva para activarse durante una emergencia de incendio; además, la boquilla rociadora puede desprenderse del conjunto de la válvula con suficiente fuerza como para causar lesiones y no descargarse. Para los extintores de fuego Pindicator con botón pulsador, es posible que se requiera una fuerza excesiva para activarlo.

Solución: Reemplazo por un nuevo y mejorado extintor, sin que genere costo alguno.

Alerta 72/2017: ¡Alerta consumidores de cosméticos Gimme Brow, de la marca Benefit!

Fecha: 30 de noviembre de 2017.

Empresa: LVMH Perfumes y Cosméticos de México, S. A. de C. V.

Producto: 25,301 productos cosméticos modelo Gimme Brow, de la marca Benefit, distribuidos en tiendas departamentales Palacio de Hierro y Sephora, en la Ciudad de México, Jalisco, Nuevo León, Puebla, Querétaro, Quintana Roo, Veracruz y Tabasco.

Riesgo y/o desperfecto: Hay indicios de que durante su producción en la planta ubicada en Estados Unidos, posiblemente se contaminaron con la bacteria pseudomona aeruginosa, la cual representa un riesgo mínimo para los consumidores sanos, pero podría representar un riesgo mayor para consumidores que tengan un sistema inmunológico debilitado.

Solución: Reembolso del precio pagado más el equivalente al 20%, contra entrega del producto alertado, sin costo alguno.

Alerta 73 /2017: ¡Precaución dueños de motocicletas Yamaha modelo MW125 Tricity!

Fecha: 18 de diciembre de 2017.

Empresa: Yamaha Motor de México, S. A. de C. V.

Producto: 300 motocicletas modelo MW125 Tricity, años 2015 y 2016.

Riesgo y/o desperfecto: Es posible que la tuerca de la polea fija principal se afloje durante la conducción debido a un movimiento axial inadecuado de la tuerca. Si la tuerca se afloja, la polea primaria puede pegar con la cubierta de la caja del cigüeñal, causando ruido del motor. En el peor de los casos, existe la posibilidad de que el motor se bloquee y no vuelva a arrancar.

Solución:: Reemplazo de la tuerca y la arandela por piezas nuevas y mejoradas, sin costo alguno.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco** o a **www.alertas.gob.mx**, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 - 01800 468 8722**, o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Red de Alerta Rápida

DIAGNÓSTICO
PUBLICITARIO
COPY ADVICE

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

¿TU PUBLICIDAD CUMPLE CON LA LEY?

PROFECO TE ORIENTA

Si como proveedor necesitas orientación para tus pautas publicitarias,
Profeco pone a tu disposición su **Diagnóstico Publicitario**,
la herramienta de revisión y prevención para que tu publicidad vaya a la segura.

**¡Es totalmente gratis,
confidencial y no vinculatorio !**

¡AYUDEMOS A EVITAR LA PUBLICIDAD ENGAÑOSA!

INFORMACIÓN
copyadvice@profeco.gob.mx
(55) 56 25 67 00 Ext. 11200 y 11372 Subprocuraduría de Servicios

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Busca la

Revista del Consumidor

En puestos de periódicos y en la **Delegación** Profeco de tu localidad.

Suscríbete a **La Revista del Consumidor** y recibe hasta la puerta de tu casa **12 números** por el precio de **10,** paga sólo **$280.00**.

Llama al **5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468** desde la Ciudad de México o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

PLATILLO SABIO

PROFECO

EDICIÓN COLECCIONABLE
No. 34

SU NOMBRE PROVIENE DEL NÁHUATL *TZILACAYOTLI* (*TZILAC*, LISO, Y *AYOTLI*, CALABAZA), QUE SE TRADUCIRÍA COMO CALABAZA LISA Y, DEPENDIENDO DE LA REGIÓN DONDE SE CULTIVE, SE LE CONOCE COMO CALABAZA MELÓN O CALABAZA DE AGUA.

CHILACAYOTE

Aún no se conoce con exactitud su región de origen, los restos arqueológicos conservados más antiguos provienen de Perú, pero su evidencia lingüística señala un origen mexicano.

Aunque es primo cercano de las calabacitas, el chilacayote (*cucurbita ficifolia*) tiene un sabor diferente, es redondo y tiene un tamaño distinto. Esta especie es originaria de América Latina y llegó a Europa durante los siglos XVI y XVII.

USOS

Tanto las flores como los tallos y los frutos se consumen como verdura y se usan para preparar guisos, caldos, dulces y bebidas refrescantes.

Las semillas se comen enteras, asadas, tostadas o molidas y son el ingrediente esencial para la elaboración del pipián y el mole verde.

En la época prehispánica, además de comerlo, con su cáscara se elaboraban tecomates, que son recipientes para el pulque.

En el centro del país es común cristalizarlos en dulces secos o en almíbar.

En Chiapas se consume en una bebida fermentada de chilacayote con piloncillo de color rosa pálido.

En Comitán se elabora un refresco con azúcar, cáscara de naranja y anís que se sirve frío o caliente.

En Michoacán lo consumen deshidratado, cocido en agua para dulces o guisos salados.

En Querétaro es el protagonista de guisos y caldos, y se emplea en el dulce conocido como cabello de ángel.

FUENTES:
- CHILACAYOTE, EN HTTP://BIT.LY/2NTGN8E
- CHILACAYOTE, A (CUCURBITA FICIFOLIA), EN HTTP://BIT.LY/2BHHNZS
- LAS ESPECIES DE CALABAZA DE MÉXICO, EN HTTP://BIT.LY/2IKQOWA
- SABERES INDÍGENAS CON CIENCIA, EN HTTP://BIT.LY/2BXJ23D
- #50 SABORES MEXICANOS EL EXUBERANTE Y VERSÁTIL CHILACAYOTE, EN HTTP://BIT.LY/2AOBVNK

POLLO CON **CHILACAYOTES** EN SALSA

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

240 | RUEDAS DE POLLO CON PASTA EN SALSA DE PIÑA

INGREDIENTES

- 600 g de pechuga de pollo, fileteada tipo milanesa
- 300 g de pasta larga (tallarín o espagueti), cocida al dente y escurrida
- 4 rebanadas de piña (520 g), asadas, cortadas en trocitos (pueden ser en almíbar o naturales)
- 1 manojito de espinacas (300 g)
- 1 taza de jugo de naranja (250 ml)
- 1 zanahoria (100g), cortada a lo largo en tiras delgadas
- 1 pimiento rojo (100 g), cortado en tiras
- 85 g de ejotes despuntados
- 1 trozo de cebolla (30 g)
- 4 chiles guajillo (20 g), asados, desvenados y remojados
- 1 diente de ajo (2 g)
- 1 pedacito de raja de canela
- 3 cucharadas de mantequilla (30 g) para untar
- 2 cucharadas de aceite de oliva (20 ml) o el de tu preferencia
- 1 cucharada de aceite (10 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Extiende los filetes de pollo y salpimiéntalos. Ve colocando tiras de zanahoria, pimiento, ejotes y espinacas de manera alternada y enrollando lo más apretadamente posible. Ciérralos con palillos o amarra con hilo cáñamo.

2. Envuelve en papel aluminio y cuece al vapor durante 10 o 15 minutos.

3. Unta sobre los rollos un poco de mantequilla y asa sobre una parrilla o sartén a fuego alto, hasta que se vean ligeramente dorados. Retira el atado o los palillos, rebana y reserva.

4. Cuando la pasta todavía esté caliente, agrega el aceite de oliva y mezcla para evitar que se pegue.

PREPARACIÓN DE LA SALSA DE PIÑA

5. Licua los chiles con el jugo de naranja, cebolla, el diente de ajo, la canela y sal al gusto.
6. Cuela y sofríe en una sartén con una cucharada de aceite; incorpora los trocitos de piña, salpimienta y deja sazonar al gusto.
7. Sirve la pasta, baña con la salsa y adorna con las ruedas de pollo.

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

- KCAL. **443**
- PROTEÍNAS **32 G**
- GRASA **12 G**
- COLESTEROL **68 MG**
- FIBRA DIETÉTICA **4 G**

FOTOGRAFÍA: **ENRIQUE ARECHAVALA** ESTILISTA DE ALIMENTOS: **BRENDA GARCÍA** NUTRIÓLOGA: **MARÍA ROSA OCHOA**

241 | PESCADO CRUJIENTE CON CHILACAYOTES Y PAPAS AL CURRY (6 porciones)

INGREDIENTES

- 6 filetes de pescado (600 g), el de tu preferencia
- 700 g de papitas cambray con cáscara, partidas por la mitad y cocidas
- 4 rebanadas de pan integral (160 g) o de cualquier otro tipo (sin corteza), desmigajado
- 3 chilacayotes (360 g), cortados en cuarterones y cocidos
- 1 jitomate saladet (125 g), cortado en gajos (para adornar), opcional
- ½ cebolla (100 g), picada 3 cucharadas y el resto entera
- 100 g de perejil, finamente picado
- 1 limón (35 g), el jugo y la ralladura de la mitad de la cáscara
- 2 dientes de ajo (4 g), uno entero y el otro triturado
- 2 cucharadas rasas de polvo de curry
- 1 taza de media crema (240 ml)
- ½ taza de caldo de pollo o leche (125 ml)
- 2 ½ cucharadas de aceite (25 ml)
- 2 cucharadas de mantequilla (20 g)
- Sal y pimienta al gusto

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

KCAL.	474
PROTEÍNAS	27
GRASA	20 G
COLESTEROL	87 MG
FIBRA DIETÉTICA	3 G

PREPARACIÓN

1. Licua el trozo de cebolla con el ajo entero, sal, pimienta, el jugo de limón y un chorrito de agua. Vierte lo licuado sobre los filetes y deja marinar en el refrigerador durante el tiempo posible (de 30 minutos a 2 horas).
2. Aparte, calienta una cucharada de aceite y agrega la mantequilla para que se funda. Acitrona la cebolla picada.
3. Incorpora el curry y revuelve hasta que se diluya totalmente. Agrega el caldo o leche y verifica la sazón salpimentando al gusto. Integra perfectamente.
4. Inmediatamente después, agrega la crema y mantén al fuego durante aproximadamente 5 minutos, sin dejar de mover.
5. Mezcla cuidadosamente las papas y los chilacayotes. Puedes agregarlos al curry o bien servirlos directamente en el plato y bañarlos posteriormente con la salsa.
6. Mezcla el perejil con el ajo triturado, la ralladura de limón, el aceite y las migajas de pan. Salpimienta e integra hasta obtener una mezcla homogénea.
7. Escurre muy bien los filetes y colócalos en una charola para hornear, cubierta con papel aluminio. Distribuye la mezcla anterior sobre los filetes apretando un poco sobre el pescado para que se adhiera.
8. Hornea a 180 °C durante aproximadamente 20 minutos o hasta que la superficie se vea dorada (el tiempo dependerá del horno que se tenga).
9. Sirve los filetes acompañados de los vegetales al curry y adorna con los gajos de jitomate.

DEGUSTA A LA ITALIANA

DALE UN TOQUE ITALIANO A TUS FESTEJOS DE ESTE MES Y LÚCETE CON TUS AMIGOS O PAREJA OFRECIÉNDOLES UN DELICIOSO APERITIVO QUE REFUERCE EL LAZO DE AMISTAD Y AMOR.

Brindar por el placer de estar juntos, por la vida, la amistad y el amor, son razones suficientes para compartir con quienes queremos y, además, consentirlos con algo que tú mismo puedas preparar. Esta vez **Tips del Chef** te sugiere celebrar a la italiana con unas deliciosas bruschetas y vino espumoso.

COCKTAIL BELLINI

El *Bellini* clásico se prepara triturando la pulpa de fresa en la licuadora, se agrega una cucharada de puré de melocotón en una copa helada tipo flauta (de champán) y se llena con un Prosecco (vino blanco italiano) bien frío, entre 8 y 12 ° C. Este tipo de vino espumoso ligero lo consigues en licorerías, vinaterías o en tiendas departamentales.

BRUSCHETA DE MOZZARELLA (4 RACIONES)

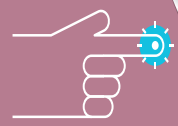
Ingredientes:

- 1 pza. grande de pan de hogaza toscana
- 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- 2 jitomates
- 250 g de queso mozzarella
-Sal y pimienta al gusto
-Hojas de albahaca

Preparación

Corta y tosta las rebanadas de hogaza toscana en la parrilla hasta que ambas caras estén doradas. Parte a la mitad los dientes de ajo. Unta cada rebanada con el ajo y una cucharada de aceite de oliva . Coloca sobre el pan rebanadas de mozzarella y jitomate. Salpimienta y adorna con hojas de albahaca.

CRISTINA AVELAR SOLTERO, DIRECTORA DEL ÁREA DE SERVICIO Y GASTRONOMÍA DE ESDAI-UP CDMX.

www.gob.mx/profeco - rdel.co/digital 

@Profeco - fb.com/consumidorInteligente